
خطر يهدد حياتك اسمه :
الكرش
١٠ وسائل تخلصك من الكرش خلال شهر
* الكرش عقب الولادة ... الأسباب والحل .
* ستل مان يخلصك من الكرش خلال ٤ أسابيع .
* رجيم الفواكه .. والألياف للقضاء على الكرش .
* ١٠ تمارين رياضية للتخلص من الكرش .
* شفط الكرش .. المميزات والعيوب .
* المشرط لاستئصال الكرش متى وكيف ؟
* الإبر الصينية والحلق الطبى .. حقيقة أم وهم ؟
* الأدوية والأعشاب .. ما لها وما عليها .
* ٢٥ نصيحة مهمة لإزالة الكرش .
دكتور / حسن فكرى منصور
مكتبة ابن سينا



للطبع والنشر والتوزيع
٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة
☎ ٢٦٣٧٩٨١٣ - ٢٦٣٨٩٣٧٢ ف: ٢٦٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب
خطر يهدد حياتك اسمه : الكرش
اسم المؤلف
د/ حسن فكري منصور
تصميم الغلاف
زكريا عبد العال
رقم الإيداع
١٩٩٩/١٠٧٢٩
977-271-381-0

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية
مكتبة الساعي للنشر والتوزيع
ص. ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٢٥٩٠٦٦
فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧
جدة- هاتف - فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٧٦

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٢٢٣٠٩٧٢٨ فاكس: ٢٦٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

هذا الكتاب

لمن .... ؟

إلى أصحاب الكروش المتضخمة .. إلى الذين يحملون فوق بطونهم جبالاً من الدهون .. إلى هؤلاء الذين ضعفوا أمام مغريات الطعام وقذفوا فى بطونهم مالذ وطاب بدون حساب .. إلى الذين وقعوا أسرى فى معركتهم مع الدهون .. المتراكمة فوق بطونهم ، فاشتكت قلوبهم ، وأنت مفاصلهم .. إلى الكسالى الذين ركنوا إلى الخمول وقلة الحركة .. إلى الباحثين عن الرشاقة ... إليهم جميعاً أقدم هذا الكتاب .

ولماذا.. ؟

ليكون عوناً لهؤلاء فى الانتصار على الدهون القابعة فوق بطونهم ، وليساعدهم فى التغلب على شهواتهم الجامحة فى تناول الطعام ..ليأخذ بأيديهم فى طرد هذا الضيف الثقيل المرابط فوق أجسامهم .. ليخفف من آلام ومضاعفات هذا الكرش اللعين .. وأخيراً ليساعدهم فى استعادة رشاقتهم وحيويتهم .

وما المطلوب .. ؟

مطلوب من هؤلاء أن يغيروا من عاداتهم السيئة فى تناول الطعام بدون حساب . مطلوب منهم أن يغيروا من أسلوب حياتهم القديمة ، وأن يتحصنوا ضد أى زيادة فى دهون كروشهم . مطلوب منهم أن يتسلحوا بسلاح العزيمة والإرادة القوية فى معركتهم مع سمنة كروشهم .. مطلوب منهم عهد على الالتزام بالرجيم الغذائى وتوديع الكسل والخمول ، وألا يضعفوا أمام المغريات والولائم والعزومات ..

وماذا..؟

فى هذا الكتاب تناولت مدارس الرجيم المختلفة ، وتعرضت لأهم التمارين الرياضية التى تقوى عضلات البطن وتمنع ترهلها ، بالإضافة إلى أكثر من ثمانى وسائل أخرى للقضاء على الكرش وإزالته .. وفى نهاية كتابى هذا ذكرت خمس وعشرون نصيحة مهمة للمصابين بالكرش ، وتناولت هذا بأسلوب المناقشة حتى أساعد القارئ العزيز ، ومرضى الكرش على الإلمام بكل كبيرة وصغيرة عن الكرش .

والله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب جميع المصابين بالكرش وأن يساعد الباحثين عن الرشاقة .. وأتمنى للجميع الصحة الجيدة والرشاقة الدائمة .

دكتور / حسن فكرى منصور

دمنهور - ت ٣٢١٥٣٥ - فاكس ٣١٣٨٤٦ت المركز : ٣١٦٥٣٣ - ٣١٠٥٦٠

هل أنت مصاب بالكرش ...؟

✌ ما المقصود بالكرش ...؟

هو بروز فى البطن ، نتيجة لتراكم كميات زائدة من الدهون فى هذه المنطقة.. وفى الغالب يكون الكرش مصحوباً بزيادة فى وزن الشخص بالنسبة لطوله وعمره ، مع ترهل فى عضلات البطن .

✌ ما المقصود بالكرش الشحمى . والكرش الكاذب ؟

ـ الكرش الشحمى هو الناتج عن زيادة عدد الخلايا الدهنية فى منطقة البطن، مع تضخم حجمها لزيادة الدهون المختزنة بداخلها .. وهذا الكرش فى الغالب يكون مصحوباً بضعف فى عضلات البطن . ويمكن التغلب على هذا الكرش عن طريق الرچيم الغذائى والرياضة .

– أما الكرش الكاذب فيظهر نتيجة لعدة أسباب منها : احتجاز كمية من الماء داخل البطن «الاستسقاء » وهنا تكون الخلايا الدهنية فى منطقة البطن طبيعية فى العادة ، وهذا النوع يتم علاجه باستخدام مدرات البول مع التقليل من الماء والملح ، مع الراحة .

وهناك سبب آخر للكرش الكاذب ، وهو نتيجة لوجود فتق فى منطقة البطن أو نتيجة لتضخم الأمعاء أو الطحال أو تراكم كميات كبيرة من الغازات ، وهذه الأسباب تؤدى إلى انتفاخ البطن ، مسببة ما يشبه الكرش .

✌ وكيف تستطيع أن تعرف أنك مصاب بالكرش أم لا ؟

– هناك طرق متعددة لتشخيص الإصابة بالكرش :

* النظر إلى الشكل العام .. وهذا المقياس لا بأس به ، فإذا نظرنا إلى الشخص وقلنا أنه سمين مكرش ، فهذا مصطلح ، وإن كان ليس مقياساً علمياً ولكنه يشير إلى الإصابة بالكرش .

* الطريقة الثانية ، وهى قياس سمك ثنايا الجلد تحت السرة : وتعتمد هذه الطريقة على قياس طبقات الدهون المتجمعة تحت الجلد ، وتتم هذه الطريقة إما بواسطة اليد ، حيث يتم الإمساك بثنايا الجلد تحت السرة مباشرة ، فإذا كانت المسافة بين الأصبعين الممسكين بثنايا الجلد أكثر من ٢,٥ سم فى الرجال أو أكثر من ٣,٥سم فى النساء دل ذلك على أن الشخص يعانى من الكرش ، والطريقة الثانية تعتمد على استخدام جهاز خاص لقياس هذه الثنايا الجلدية تحت السرة .

* وهناك طريقة سهلة لمعرفة الإصابة بالكرش ، وهى أن يقف الشخص منتصباً ، ثم ينظر إلى أسفل ، فإذا لم يستطع أن يرى رؤوس أصابع قدميه ، فهو مصاب بالكرش .

وهل حتما أن يكون الشخص المصاب بالكرش يعاني من سمنة مفرطة ؟

– ليس من الضرورى أن يكون المصاب بالكرش يعانى من سمنة مفرطة .. بل إن هناك أشخاصاً لا يعانون من أى سمنة فى أجسامهم سوى وجود الكرش.. وتكون هذه الظاهرة فى الرجال أكثر من الإناث .

أنت مصاب بالكرش وهذا هو السبب

كثيراً ما يسأل المصابون بالكرش . ما سبب إصابتهم بالكرش ؟

فى الحقيقة إن السبب الأساسى هو الإفراط فى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، أكثر مما يحتاجه الجسم ، مما يضطر الجسم إلى تخزين الزائد على هيئة دهون فى مناطق متعددة بالجسم وخاصة فى منطقة البطن «الكرش» .

– ولك أن تعلم أن تناول مائتى سعر حرارى يوميا زيادة على حاجة الجسم الفعلية اليومية ، يؤدى إلى زيادة الدهون المتراكمة فى الجسم سبعة كيلوجرامات خلال عام واحد .

– ومن الأسباب الأساسية الأخرى للإصابة بالكرش هى قلة الحركة والنشاط والخلود إلى الراحة والكسل .

ويساهم ضعف عضلات البطن فى زيادة الإصابة بالكرش .

وهل للوراثة دور في انتقال الكرش من الآباء إلي الأبناء ؟

الإحصائيات تؤكد أن للوراثة دوراً فى ظهور الكرش عبر الأجيال ، فلقد أثبتت الدراسات أنه إذا كان أحد الوالدين مصابا بالكرش فإن احتمالات إصابة الأبناء قد تصل إلى ٤٠ ٪ ، أما إذا كان كلا الوالدين بديناً ومصابا بالكرش ، فإن احتمالات إنجاب أبناء مصابين بالكرش تزداد إلى ٨٠ ٪ .. أما إذا كان كلا الوالدين لايعانيان من الكرش ، فإن احتمالات الإصابة بالكرش تنخفض إلى ٧ ٪ فقط عند الأبناء .

وأحب أن أقرر أن الأبناء يرثون الاستعداد للإصابة بالكرش ولكنهم لو حافظوا على نظامهم الغذائى واعتنوا بالنشاط الرياضى والحركة ، فمن الممكن أن يتجنبوا الإصابة بالكرش .

✌ **وهل يحدث الكرش نتيجة لاضطرابات نفسية واجتماعية ، تجبر المريض علي الأكل بشراهة ونهم ..؟**

وجد أن هناك عدداً من الأشخاص وخاصة النساء عندما يصابون بقلق نفسى، أو مشاكل عاطفية أو عائلية فإن شهيتهم تزداد لتناول الطعام هروباً من هذه المشكلات ، وتكون النتيجة زيادة الوزن والكرش .

ولكن أحب أن أوضح أن المصابين بالكرش ليسوا مرضى نفسيين ولا يعانون من أمراض عصبية أو نفسية .. والتعاسة لا تسبب الكرش ، ولكن الكرش هو الذى يسبب التعاسة والمشكلات النفسية .

✌ **وهل اضطرابات الغدد الصماء هى السبب في حدوث الكرش ؟**

أمراض الغدد بريئة من هذا الاتهام الشائع بين مرضى الكرش ، فأمراض الغدد الصماء ليس لها دور كبير فى ظهور السمنة والكرش ، ودورها قد لا يزيد على ٥ ٪ ..

✌ **فلان يأكل أكثر مني عشرات المرات ، ومع هذا هو رشيق وأنا مصاب بالكرش فما السبب ؟**

هذا يخضع إلى عوامل كثيرة ، منها أنك عزيزى المصاب بالكرش قد ورثت عدداً كبيراً من الخلايا الدهنية فى منطقة البطن ، أكثر منه بكثير ، وهذه الخلايا متعطشة دائماً لملء نفسها بالدهون .. مسببة الكرش .

وهناك عامل آخر أن هذا الشخص الرشيق قد يكون أكثر منك حركة ونشاطاً، ويستهلك سعرات حرارية أكثر منك ، وقد يكون الطعام الذى يتناوله كثير الكمية ولكن سعراته منخفضة ، فالعبرة ليست بالكمية ولكن بالقيمة السعرية .

ولا نغفل عامل الوراثة فى انتقال الكرش عبر الأجيال .

✌ **ازداد وزني وأصبت بالكرش عقب الإقلاع عن التدخين فلماذا ؟**

حقيقة الأمر أن الإقلاع عن التدخين قد تصحبه زيادة مؤقتة فى الشهية للأكل وبالتالى يزداد الوزن ، ويظهر الكرش عند البعض ، ولقد عزا الباحثون هذه الزيادة فى الوزن إلى النقص المفاجئ فى مادة النيكوتين فى خلايا المخ وهذا بدوره يؤدى إلى زيادة إفراز مادة السيروتنين التى تؤدى إلى زيادة الشهية لتناول الطعام وخاصة للسكريات .. فتكون المحصلة سمنة وكرش .



أدويـة متهـمـة بحـدوث الـكــرش

✌ هل استعمال حبوب منع الحمل يؤدي إلي الكرش عند السيدات ؟

تحتوى حبوب منع الحمل على هرمونى الإستروجين والبروجسترون ، وهما بدورهما يؤديان إلى زيادة اختزان الماء داخل الجسم وتحت الجلد مما يؤدى فى النهاية إلى زيادة الوزن.. هذا بالإضافة إلى أن هرمون البروجسترون يؤدى إلى ظهور الكرش لدى بعض السيدات .

✌ عقار الكورتيزون المستخدم في علاج الحساسية والروماتيزم وغيرها من الأمراض ، هل يؤدي استعماله إلى الإصابة بالكرش ؟

معظم الأمراض التى يستخدم فيها عقار الكورتيزون هى أمراض مزمنة وتحتاج لفترات طويلة من العلاج .. وهذا العقار يؤدى بدوره إلى تراكم الدهون فى منطقة البطن والوجه وخلف الرقبة والصدر دون الأطراف .. هذا بالإضافة إلى أن عقار الكورتيزون يؤدى إلى تخزين الماء والملح داخل خلايا الجسم مما قد يسبب الكرش الكاذب .

✌ هل استعمال الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفيل والتافجيل تزيد من الشهية لتناول الطعام ؟

وجد أن تناول هذه الأدوية لدى بعض الأشخاص يؤدى إلى تنشيط مركز الأكل الموجود فى المخ ، فتزيد القابلية للطعام .. ولذا وجد أن الأشخاص الذين يتناولون مضادات الحساسية لمدة طويلة يشكو بعضهم بالكرش والسمنة فى مناطق مختلفة من الجسم .

✌ هل تناول الأدوية المهدئة مثل التجريتول والتريبتازول والكالمبام وغيرها تؤدى إلى الكرش ؟

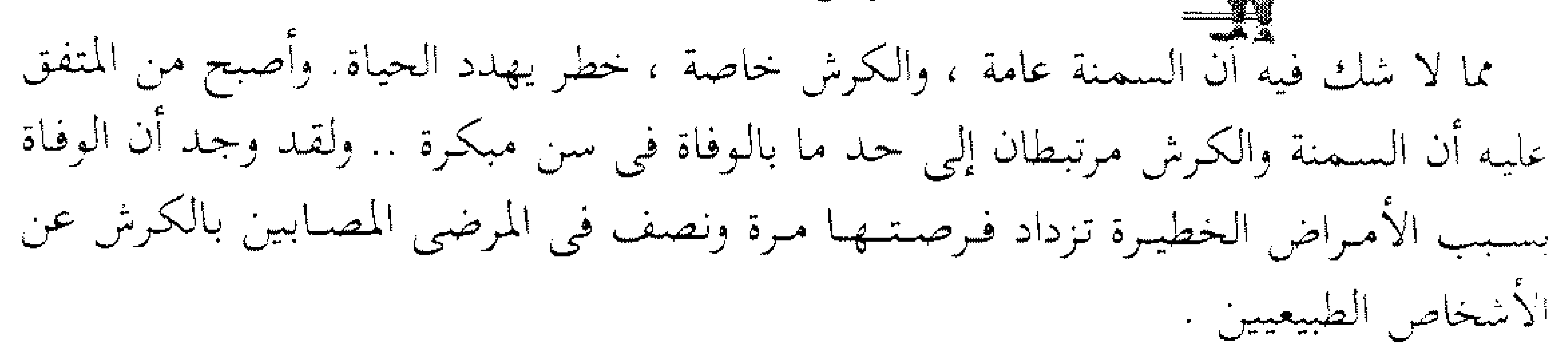
نعم .. تناول هذه الأدوية يؤدى إلى السمنة عامة والكرش خاصة ، فهى تقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون .. بالإضافة إلى أنها تؤدى إلى الكسل والخمول وقلة الحركة .

وهذا ما جعل بعض مراكز النحافة تتجه لاستعمال بعض المهدئات لزيادة الوزن وعلاج النحافة .

✌ بعد تناولى لحقن الأنسولين زاد وزنى . وظهر عندى كرش واضح .. فهل الإنسولين هو السبب ؟

من المعروف أن هرمون الإنسولين يعمل على تحويل السكر إلى دهون لتخزينها فى مناطق مختلفة من الجسم بما فيها الكرش .. كما يعمل هذا الهرمون على مساعدة خلايا الدهون على التقاط عناصر الدهون الأولية وتحويلها إلى دهون ليتم تخزينها .. ولذا فإن ظهور الكرش عندك فى الغالب يرجع إلى تناول حقن الأنسولين .

والجدير بالذكر هنا أن أوضح أن كثيراً من مراكز علاج النحافة تستخدم حقن الأنسولين أيضاً فى علاج النحافة .



الكرش عدو لدود

مما لا شك فيه أن السمنة عامة ، والكرش خاصة ، خطر يهدد الحياة. وأصبح من المتفق عليه أن السمنة والكرش مرتبطان إلى حد ما بالوفاة فى سن مبكرة .. ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة تزداد فرصتها مرة ونصف فى المرضى المصابين بالكرش عن الأشخاص الطبيعيين .

هل تجمع الدهون فى منطقة البطن «الكرش» له مضاعفات أكثر من تجمع الدهون في أي منطقة أخرى ؟

نعم .. فقد أثبتت الدراسات أن تراكم الدهون فى منطقة البطن ، وكذلك الصدر تزيد من فرصة حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط وزيادة الكوليسترول وحمض البوليك بالدم ، أكثر من تجمع الدهون فى مناطق أخرى. ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلية الدهنية فى منطقة البطن لها طابع خاص .. فتعمل على زيادة معدل كل من الجلوكوز والأنسولين بالدم ، وكلاهما يلعب دوراً مهماً فى تصلب الشرايين والمضاعفات الأخرى .

ويفسر البعض الآخر خطورة سمنة الكرش بأنها تكون قريبة من البنكرياس والكبد ، فتؤثر تأثيراً مباشراً عليهما ..مما يزيد من إفراز هرمون الأنسولين والجلوكوز بالدم .

هل هناك علاقة بين حدوث أمراض القلب والكرش ؟

أثبت الباحثون أن هناك علاقة بين بعض أمراض القلب وسمنة الكرش ، فهذه السمنة تؤدى لدى البعض إلى تضخم البطين الأيسر والأيمن للقلب .. وفى نهاية المطاف تضعف عضلة القلب وتقل كفاءتها ، مما يؤدى إلى قصور عضلة القلب . ولقد أكدت دراسة فى بريطانيا أجريت على ٨٠٠٠ رجل مصاب بالسمنة والكرش ، أكدت أن هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب عن الأشخاص أصحاب الوزن المثالى .

وهل المصابون بالكرش أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية وجلطات القلب ؟

لقد أثبتت الدراسات أن السمنة عامة والكرش خاصة من العوامل الخطيرة التى تؤدى إلى الإصابة بتصلب الشريان التاجى ، وربما انتهى الأمر إلى انسداده وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب ، ولذا فالمصابون بالكرش أكثر عرضة لهذه المضاعفات عن الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى .

✌ هل هناك علاقة بين الكرش وارتفاع الضغط ؟

نعم هناك علاقة بين الإصابة بالكرش وارتفاع ضغط الدم ، والعلاقة مطردة، أى أنه كلما زاد تضخم الكرش زاد ارتفاع ضغط الدم .. وهذا ما أثبتته الأبحاث المختلفة ، وأرجعت هذه العلاقة إلى الأسباب الآتية :

* ارتفاع معدل هرمون الأنسولين فى المرضى المصابين بالكرش مما يؤدى إلى اختزان الصوديوم بالجسم ، وكذلك زيادة الدهون الضارة المترسبة على جدار الشرايين «تصلب الشرايين» فتكون المحصلة ارتفاع فى ضغط الدم .

* زيادة إفراز هرمون الكورتيزون والألدوستيرون والنورأدرينالين لدى الأشخاص المصابين بالكرش .. ومن المعروف أن هذه الهرمونات لها دور مهم فى ارتفاع ضغط الدم .

✌ يشكو كثير من المصابين بالكرش من ضيق في التنفس مع أقل مجهود والبعض الآخر يعاني من الشخير بصوت عال .. فما السبب ؟

فى الغالب يصحب الكرش تراكم الدهون على القفص الصدرى وتحت الحجاب الحاجز، مما يعوق تمدد وحركة الرئتين .. وكذلك يقلل من حركة الحجاب الحاجز .. وبالتالى تقل كمية الهواء التى يحصل عليها المريض فيشعر بكرشة النفس .

أما ظاهرة الشخير فى مرضى الكرش فقد فسر الباحثون حدوثها نتيجة لارتخاء عضلة البلعوم ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة والكرش .

✌ لماذا تنتشر أمراض المرارة في الأشخاص المصابين بالسمنة والكرش ؟

تؤكد الدراسات والإحصائيات أن التهابات المرارة وحصيات المرارة تكثر فى الأشخاص السمان وخصوصاً السيدات ذوات الحمل المتكرر .. والمصابون بالكرش .. وقد عزا العلماء هذا إلى الزيادة الكبيرة فى هرمون الاستروجين نتيجة السمنة والحمل المتكرر..

ومن المعروف أن هذا الهرمون يساعد فى زيادة الكوليسترول بالدم مما يؤدى إلى ترسيبه على جدار الحوصلة المرارية التى تسبب التهاب المرارة مكوناً حصيات المرارة التى تسبب التهاب المرارة الحاد والمزمن .

✌ وهل المصابون بالكرش أكثر عرضة للإصابة بتشحم الكبد ؟

تشحم الكبد ، أو الزيادة فى الدهون المتراكمة فى الكبد ، تزداد فرصة الإصابة بها بصورة واضحة فى المرضى المصابين بالكرش ، ولقد لوحظ أنه بعد علاج الكرش يقل تشحم الكبد بشكل واضح .

✌ **هل الكرش متهم في حدوث مرض السكر عند بعض الأشخاص ؟**

من المعروف أن مرض السكر يعتبر من أكثر الأمراض التى تصاحب السمنة ، وخاصة سمنة البطن «الكرش » ولقد وجد أن ٧٥٪ من مرضى السكر مصابون بالسمنة .. و٢٥٪ من السمان مصابون بالسكر .. وتزداد هذه النسب فى حالات سمنة البطن .

ويفسر ذلك علمياً بأن الكرش والسمنة تكون فى العادة مصحوبة بنقص فى عدد مستقبلات الأنسولين الموجودة على جدار الخلية ، أو قد تؤدى إلى خلل فى هذه المستقبلات ، وبالتالى تقل فاعلية الأنسولين مما يؤدى إلى زيادة السكر بالدم وحدوث مرض السكر .

*** عزيزى المصاب بالكرش هل تيقنت أن الكرش خطر يهدد حياتك وأننى كنت محقًا عندما ذكرت أن الكرش تهلكة .**



الكرش عند السيدات

✌ **هل السيدات أكثر عرضة للإصابة بالكرش من الرجال ؟**

عامة السيدات أكثر عرضة للإصابة بالسمنة من الرجال ، وهذا ما تفسره خبيرة التغذية الأمريكية «**بربارا شتاين**» فتقول :جسم المرأة يحرق سعرات حرارية بسرعة تعادل نصف السرعة التى يحرق بها الرجال نفس السعرات الحرارية بالنسبة لنفس المجهود ، أى أن قدرة المرأة على تخزين الدهون أكثر قابلية للسمنة من الرجال .

ورغم أن الكرش نمط رجالى ولكنه بدأ يظهر بشكل واضح بين السيدات وخاصة صاحبات الحمل المتكرر وقليلات النشاط ، حيث يحدث ارتخاء فى عضلات البطن مع زيادة فى تراكم الدهون فى منطقة البطن «الكرش » .

✌ **هل هناك تفسير لظاهرة أن السيدات قبل الزواج يكن رشيقات وبعد الزواج يصبحن مصابات بالكرش ؟**

الاستقرار النفسى والعاطفى عامل مهم فى زيادة الوزن والإصابة بالكرش عقب الزواج .. بالإضافة إلى الإفراط فى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية عقب الزواج مباشرة ، ولا ننس العامل المهم فى إصابة السيدات بالكرش عقب الزواج وهو الحمل المتكرر .

✌ **الكعب العالى فى الأحذية . هل هو متهم فى إصابة بعض السيدات بالكرش ؟**

يسبب لبس الأحذية ذات الكعب العالى كثيراً من العيوب الجسمانية الشائعة مثل تدلى

الثديين وبروز البطن ..فعند لبس حذاء كعبه أطول من ٥سم، فإن وزن الجسم سوف يتركز كله على مقدمة القدم ، مما يضطر الجسم إلى البقاء مشدوداً إلى الوراء للحفاظ على التوازن ، بالتالى تصبح زاوية الحرقفة ٤٥ درجة، وبهذا تبرز البطن للأمام .. ولا ينتهى الأمر على ذلك بل وجد أن هذه الأحذية ذات الكعب العالى تساعد على كبر حجم الأرداف والأفخاذ وسمانة الرجل .. كل هذا دفع أطباء التخسيس والرشاقة إلى النصيحة بعدم ارتداء الكعب العالى .

✌ بعد فترة من انقطاع الطمث «سن اليأس» أصبت بالكرش فما السبب ؟

فى فترة انقطاع الطمث من عمر ٤٠ إلى ٤٥ سنة تقل الحركة الجسمانية خصوصاً إذا كانت السيدة تعانى آلاماً فى المفاصل .. وكذلك يحدث ارتفاع نسبى فى هرمون البروجسترون مما يؤدى إلى زيادة الشهية لتناول الطعام .. فتكون محصلة قلة الحركة وكثرة الطعام هى ظهور الكرش فى هذه الفترة ..

✌ هل هناك علاقة بين الإصابة بالكرش والعقم عند السيدات ؟

أثبتت بعض الأبحاث أن هناك علاقة بين السمنة وخاصة سمنة البطن ، والإصابة بالعقم عند السيدات .. فعند هؤلاء السيدات المصابات بالكرش وجد أن هناك زيادة فى تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب ، مما يؤثر على عملية التبويض والإنجاب .. وهذا ما يفسر إنجاب كثير من السيدات المصابات بالعقم عقب علاج السمنة وإزالة الكرش .

ولا يقتصر الأمر على النساء فقط ، بل وجد أن هناك علاقة بين السمنة والعقم عند الرجال أيضاً .

✌ لماذا يزداد معدل حدوث الفتق السرى عند السيدات المصابات بالكرش ؟

فى السيدات المصابات بالكرش تتراكم كميات من الدهون حول الأحشاء الداخلية مما يسبب ضغط هذه الدهون والأحشاء على جدار البطن ، هذا بالإضافة إلى أن نسبة كبيرة من النساء المصابات بالكرش يعانين من ترهل وضعف فى عضلات البطن .. كل هذه العوامل تهيئ الفرصة للإصابة بالفتق السرى .

✌ هل هناك علاقة بين حدوث سرطان الثدي والكرش عند السيدات ؟

أثبتت بعض الدراسات أن سرطان الثدى يزداد معدل حدوثه فى السيدات المصابات بالكرش عن السيدات صاحبات الوزن الطبيعى .



كيف تتخلص من الكرش..؟

✌ عزيزى المصاب بالكرش :

بعد أن علمت أن هناك علاقة بين الكرش وحدوث الذبحة الصدرية وجلطات القلب وارتفاع الضغط والسكر والعقم .. فلا بد من وقفة مع النفس حتى لا تكون ضحية لهذا الكرش .. لا بد أن تعقد النية وتقوى الإرادة ، وتتسلح بسلاح التصميم فى طرد هذا الكرش من جسمك .

عزيزى : وسائل التخلص من الكرش كثيرة ومتعددة .. ولكن أقوى الأسلحة وأحسن الوسائل للتخلص منه ، هو الالتزام بالرچيم الغذائى وتجنب الإفراط فى تناول الطعام بدون حساب ..

يقول الله تعالى : « **وكُلُوا واشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** » (الأعراف ٣١) .

ويقول النبى صلى الله عليه وسلم : « **ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه** » .

والوسيلة الأخرى والتى لا تقل أهمية عن الأولى هى الالتزام بالرياضة وخاصة رياضة المشى ، والبعد عن الكسل والخمول والتقليل من ركوب السيارة. فأكثر من ٩٠٪ ممن حافظوا على رشاقتهم يمارسون الرياضة بانتظام .

عزيزي : لا تعتقد أنك برچيم قاس ولمدة قصيرة سوف تتخلص نهائياً من الكرش..وإذا كنت تعتقد ذلك فأنت بالطبع مخطئ.. لأنك سوف تتخلص من هذا الكرش فترة ثم لا تلبس أن تعود للإصابة بهذا الكرش بمجرد الإفراط فى الطعام .

ولكن إذا كنت جاداً ياعزيزى فى القضاء على الكرش ، ولديك الرغبة الصادقة كذلك لابد أن تغير نظام حياتك فى تناول الطعام بدون قيد أو حساب، وتبتعد كلية عن مغريات الطعام والولائم الكبيرة . إذا كنت جاداً عليك بتوديع الخمول والجلوس أمام التليفزيون لفترات طويلة ، وتصبح إنساناً أكثر نشاطاً وحركة .. واعلم أن أسلوب الخطوة خطوة فى علاج الكرش هو أنجح من أسلوب القفز والسرعة فى العلاج حتى لا تتعرض إلى الملل واليأس والإجهاد بسرعة .



نعم ... الرچيم الغذائى هو الحل...

✌ ما المقصود بكلمة رچيم غذائى ؟

كلمة رچيم تعنى تنظيم ..ورچيم غذائى تعنى تنظيم فى كمية الطعام..نظام فى نوعية الطعام .. نظام فى عدد السعرات الحرارية .. نظام فى مواعيد تناول الوجبات .. نظام فى عدد الوجبات .. نظام فى سلوكيات تناول الطعام .

وليس معنى الرچيم الغذائى الحرمان الشديد من كل ما لذ وطاب كما يعتقد البعض .

✌ ولكن ما مواصفات الرجيم الغذائي الذي يمكن أن يتبعه المصاب بالكرش دون أن يسبب له مضاعفات أو مشكلات ؟

للرجيم المثالى ٥ مواصفات يجب أن يتصف بها لكى لا يسبب للمصاب بالكرش أى مضاعفات .. **وهذه المواصفات هى:**

١ – يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة وبشكل متوازن : البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح .

٢–يستهلك الدهون المختزنة بالجسم ، دون المساس بأنسجة الجسم العضلية ، ودون أن يؤثر على سوائل الجسم .

٣ – لا يؤثر على حيوية ولياقة الجسم .. ولذا لابد أن يحتوى على الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح مثل الخضراوات الطازجة والفاكهة .

٤ – أن ينقص الوزن تدريجياً .. وليس دفعة واحدة .

٥ – لا يقتصر على وجبة واحدة يومياً .. بل يقسم إلى ٣ – ٥ وجبات صغيرة .

✌ وهل هناك نموذج لنظام غذائي مقترح للمصابين بالكرش ؟

للتخلص من الكرش هناك نظام غذائى يحتوى ما بين ٩٠٠إلى ١٠٠٠ سعر حرارى ويشتمل على كل العناصر الغذائية .. وإليك هذا النظام :

الإفطار	**قيمة السعرات الحرارية**
* ٣ أكواب كبيرة من الماء على الريق .	
* كوب عصير جريب فروت أو قطعة شمام	٢٥ سعراً
* بيضة مسلوقة جيداً	٨٢ سعراً
أو ٣ ملاعق فول «بقليل من الزيت والليمون»	١٥٠ سعراً
أو قطعة جبن قريش	٥٠ سعراً
+ ربع رغيف	٥٠ سعراً
شاى أو قهوة بدون سكر	٥٠ سعراً

الغداء :

* ٣ أكواب كبيرة من الماء

+سلطة خضراء (فلفل أخضر – خيار – طماطم – ٢ ملعقة خل) ٦٠ سعراً

+ ١٥٠ جراماً لحم مشوياً أو مسلوقاً	٢٥٠ سعراً
أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد	٢٠٠ سعر
أو ٢ سمكة مشوية	١٥٤ سعراً
أو ٢ بيضة مسلوقة	١٦٤ سعراً
+ خضار سوتيه (كوسة ـ جزر ـ بسلة ـ خرشوف ـ ...)	٦٠ سعراً
+ ربع رغيف	٥٠ سعراً

العشاء :

* ٣ أكواب كبيرة من الماء	ـــــ
+بيضة مسلوقة جيداً	٨٢ سعراً
أو كوب زبادى أو لبن رائب	٦٠ سعراً
+ سلطة خضراء أو ثمرة فاكهة	٦٠ سعراً
+ ربع رغيف	٥٠ سعراً

والأطعمة الممنوعة مع هذا النظام هى :

* الحلويات والجاتوهات . * الأرز والمكرونة .
* البطاطس المحمرة والبطاطا . * اللب والسودانى والمكسرات .
* الفواكه المجففة . * العنب والبلح والتين .
* اللحوم الدسمة . * الجيلاتى والكوكاكولا (المياة الغازية).

لا للكربوهيدرات.. نعم للبروتينات

✌ لماذا تعتمد كثير من البرامج الغذائية لعلاج الكرش علي التقليل من النشويات والسكريات..؟

* من المعروف أنه عند تناول النشويات مثل الأرز والمكرونة أو السكريات مثل سكر الطعام أو الحلويات ، يتم هضمها ثم تمتص من الأمعاء إلى الدم لتنتقل إلى خلايا الجسم المختلفة على هيئة سكر الجلوكوز ..ليتم أكسدة هذا السكر للحصول على الطاقة اللازمة لنشاط الجسم.

وفى حالة تناول كميات كبيرة من النشويات والسكريات زائدة على حاجة الجسم ، فإنه يتم تخزين الزائد على هيئة نشا بالكبد . والزائد يتم تخزينه على هيئة دهون فى مخازن الدهون المنتشرة فى البطن والأرداف والصدر والأفخاذ.. ومن هنا تأتى السمنة ..

ولذا ننصح دائماً المصابين بالكرش بضرورة الإقلال من هذه المواد ويكتفى بمقدار ٧٠إلى ١٠٠ جرام يومياً .. مع العلم أن جرام النشويات أو السكريات يمد الجسم بحوالى ٤ سعرات حرارية .

✌ ولماذا النصيحة لأصحاب الكرش بالتقليل من الدهون جداً ؟

جميع أنواع الدهون تتميز بسعراتها الحرارية العالية .. وتساعد فى تراكم الدهون فى منطقة البطن مسببة الكرش .. ومن المعروف أيضاً أن جراما واحدا من الدهون يمد الجسم بمقدار ٩ سعرات حرارية .

هذا بالإضافة إلى أن الدهون تهيئ الفرصة للإصابة بتصلب الشرايين والإصابة بالكبد الدهنى ، التى يتعرض لها المصابون بالكرش أساساً ؛ ولذا لا يفضل الإفراط فى تناول الدهون للمصابين بالكرش .. ويكتفى بكمية قليلة من الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو الذرة أو دوار الشمس تضاف إلى الطعام والسلطات .

✌ ولماذا النصيحة بالاعتماد علي البروتينات في نظم الرجيم المختلفة لعلاج الكرش ؟

البروتينات بصفة عامة مفيدة في الرجيم الغذائى الخاص بالمصابين بالكرش.. فهى لا تتحول إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للنشويات والسكريات ، كما أن سعراتها الحرارية قليلة إذا ما قورنت بالدهون .. ومن مميزاتها أيضاً أنها تضعف الشهية للطعام بعكس السكريات التى تزيد من الإحساس بالجوع .

هذا بالإضافة إلى أن البروتينات فى حد ذاتها تساعد الجسم على إحراق الدهون المختزنة.. ولذا كانت النصيحة بالمواظبة على تناول البروتينات .

✌ وأيهما يفضل تناوله : البروتينات النباتية أم البروتينات الحيوانية في برامج الرجيم لمرضي الكرش ؟

بالطبع يفضل تناول البروتينات النباتية مثل الفول والعدس وباقى الحبوب الكاملة .. فهى ذات سعرات حرارية منخفضة نسبياً عن البروتينات الحيوانية وتحتوى على نسبة ألياف أكثر ودهون أقل .

وهذا لا يمنع من إضافة بعض البروتينات الحيوانية بكميات قليلة وعلى فترات متباعدة .. من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً .

ويفضل من اللحوم : لحوم الدواجن والأرانب واللحم العجالى الصغير الخالى من الدسم، ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضانى ، وكذلك الطيور الدسمة مثل : البط والإوز والحمام .

ولماذا يفضل تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة عن المحمرة في فترة الرجيم الغذائي لمرضي الكرش ؟

اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كمية كبيرة من الدهنيات الداخلة فيها أثناء عملية الشى . السلق .. وبالتالى تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى ، وتقل سعراتها الحرارية بعكس اللحوم المحمرة والتى تستخدم الزيوت والدهون فى قليها فتكون سعراتها الحرارية عالية جداً. هذا بالإضافة إلى أنها تصيب الجسم بعسر الهضم. ونفس الأمر بالنسبة للفراخ والأسماك نفضل المسلوق أو المشوى عن المحمر .

وهل الأسماك مسموح بتناولها في برامج الرجيم الغذائي لعلاج الكرش ؟

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سعرات حرارية منخفضة إذا ما قورنت بالبروتينات الحيوانية الأخرى .. ولكن نسبة السعرات الحرارية بها تختلف من نوع لآخر .. فالسمك البلطى وسمك موسى سعراتها منخفضة إذا ما قورنت بالقراميط والثعابين والبطاريخ والجمبرى والكابوريا والأستاكوزا فسعراتها الحرارية مرتفعة .. ولذا ينصح بالبلطى وسمك وموسى ويفضل الحد من الأنواع الأخرى .



ستل مان يخلصك من الكرش خلال ٤ أسابيع

ما حقيقة رجيم «ستل مان» للتخلص من الكرش ؟

نظام خبير التغذية البريطانى «ستل مان» من النظم الأوربية الشهيرة والتى اعتاد كثير من الناس على استخدامه للتخلص من الكرش .

ويتم هذا النظام على مرحلتين ، كل مرحلة تستغرق أسبوعين وبينهما راحة لمدة أسبوع ..ويتم بهذا النظام إنقاص الوزن بشكل ملحوظ مع التخلص من الكرش خلال الأسابيع الأربعة للرجيم .

وإليك هذا النظام .

الإفطار : موحد يومياً

* ثمرة جريب فروت على الريق .

+ بيضة مسلوقة جيداً .

+ ربع رغيف .

+ شاى أو قهوة بدون سكر .

والغداء والعشاء يتم على النحو التالى :

اليوم / الوجبة	الغداء	العشاء
الأول	٢ بيضة مسلوقة جيداً + سبانخ مسلوقة (طبق) + ربع رغيف أسمر + شاى أو قهوة بدون سكر	صدر دجاجة بدون جلد + جزر + طماطم + ثمرة جريب فروت قبل النوم
الثاني	سلطة فواكه طازجة	١٥٠ جراما سمك مشوى + سلطة خضراء « كرفس ، خيار، طماطم » + ربع رغيف أسمر + شاى أو قهوة بدون سكر
الثالث	سلطة فواكه طازجة	٢ بيضة مسلوقة جيداً + سلطة خطراء + ربع غيف + شاى أو قهوة بدون سكر
الرابع	صدر دجاجة بدون جلد + شرائح طماطم + ثمرة جريب فروت بعد ٣ ساعات	سمكة مشوية (١٥٠ جراما) + سلطة خضراء + قهوة أو شاى بدون سكر
الخامس	سلطة فواكه	٢ بيضة مسلوقة جيداً + شرائح طماطم + ١٠٠ جرام جبنة بيضاء + ٥٠ جم خبز + شاى أو قهوة بدون سكر
السادس	٢بيضة مسلوقة جيداً + طبق سلطة خضراء +ربع رغيف	١٥٠ جراما لحم مشوى سلطة خضراء شاى أو قهوة بدون سكر
السابع	٢ بيضة مسلوقة + طبق سبانخ مسلوقة	١٥٠ جم سمك مشوى + ربع رغيف + ثمرة جريب فروت قبل النوم

يكرر هذاالنظام لمدة أسبوع آخر .. ثم يعطى راحة لمدة أسبوع يتم خلالها تناول سعرات حرارية من ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً .. ثم يكرر هذا النظام لمدة أسبوعين آخرين .

✌ **هل يمكن لأى شخص مصاب بالكرش أن يتبع نظام ستل مان ؟**

هذا النظام أعد خصيصاً للأشخاص البدناء الذين لا يعانون من أى أمراض أخرى مثل مرض السكر أو النقرس أو اضطرابات فى وظائف الكلى أو القلب .

حكاية البروتين البودرة المصنع لعلاج الكرش

صيحة جديدة فى عالم التخسيس وعلاج الكرش يتم اتباعها فى بعض المراكز الأمريكية للتغذية .. ويعتمد هذا النظام على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة مصنعة تذاب فى الماء وتشرب .وتحتوى هذه البودرة على كافة متطلبات الجسم من بروتينات وأملاح وفيتامينات .. وتمد هذه البودرة الجسم بسعرات حرارية لا تتعدى ١٠٠ سعر حرارى للوجبة الواحدة ، وبالتالى عند استخدام هذه البودرة كرچيم غذائى فإنها تعطى نتائج طيبة فى التخلص من الكرش وعلاج السمنة .

✌ **وهل يوجد فى مصر هذه البودرة المصنعة لاستخدامها كرچيم غذائى لعلاج السمنة ..؟**

فى الأسواق المصرية الآن أنواع متعددة من هذه البودرة مستوردة من أمريكا، ودول أوربية، ولكن يعيبها أنها غالية الثمن ، ولكن هناك أنواع مصنعة فى مصر مثل الكازيك والسوستاچين يمكن استخدامها فى نظم الرجيم الغذائى لعلاج الكرش ، وتعطى نتائج قريبة من تلك المستوردة من أوربا وأمريكا .. مع العلم أن هذه البودرة المصنعة لا يمكن الاعتماد عليها لفترات طويلة ..

✌ **وكيف يمكن إعداد البرنامج الغذائى لعلاج الكرش بواسطة هذه البودرة ؟**

هناك أكثر من برنامج .. أحد هذه البرامج يعتمد على استخدام هذا البروتين المصنع لمدة عشرة أيام متواصلة ..ثم يعطى راحة لمدة أسبوع يتم خلالها تناول ما يقرب من ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً.. ثم يكرر النظام مرة أخرى .. ولا يتم إلا تحت إشراف طبى.

نظام البروتين البودرة المصنع فى تخسيس الكرش

* **الإفطار :**

كوب حليب منزوع الدسم +٣ملاعق سوستاچين

+شاى أو قهوة بدون سكر .

* **الغداء :**

سلطة خضراء (خيار + طماطم +فلفل أخضر +كرفس)+ ٣ملاعق سوستاچين في كوب ماء .

* **تصبيرة :**

كوب عصير فواكه (برتقال أو طماطم أو تفاح)

* **العشاء :**

كوب سوستاجين باللبن أو الماء + ثمرة تفاح أو جريب فروت أو جوافة أو كمثرى .

– من الممكن تكرار هذا النظام من آن لآخر حسب رأى الطبيب المعالج بعد تقييم حالة المصاب بالكرش .

يفقد الجسم بهذا النظام من ٤ـ٥ كيلو جرامات من وزنة خلال عشرة أيام.

✌ **وماذا عن نظام «شاك لي» للبروتين والمصانع ؟**

هو نظام آخر للبروتين المصنع ..يمكن استخدامه لمدة ٨ أسابيع متواصلة ويحتوى في وجبة الإفطار والعشاء على ٣ملاعق من البروتين المصنع على هيئة بودرة مضافاً إليها الماء .. أما وجبة الغداء فتحتوى على نحو ٤٠٠إلى ٥٠٠ سعر حراري يتم اختيارها من الأطعمة الآتية:

ربع دجاجة مشوية	٢٠٠سعر حرارى
٢٠٠جرام لحم مشوى	٢٧٠ سعراً حراراً
٢ بيضة مسلوقة	١٦٤ سعراً حرارياً
٢ سمكة مشوية	١٥٤ سعراً حرارياً
سلطة خضراء	٦٠ سعراً حرارياً
شوربة خضار	٦٠ سعراً حرارياً
فاكهة	

– وهذا النظام يخلصك من الكرش ، ويخفف وزنك بشكل ملحوظ وخاصة لو تم الالتزام بالرياضة معه .

الفاكهة .. تخلصك من الكرش

✌ تعتمد بعض مراكز التخسيس علي رجيم الفاكهة للتخلص من الكرش .. ونزول الوزن .. فما حقيقة هذا النظام ..؟

رجيم الفواكه أو كما يسميه البعض رجيم المشاهير . يعتمد على استخدام الموز ومجموعة أخرى من الفواكه كنظام غذائى لمدة أربعة أسابيع ؛ لإنقاص الوزن والتخلص من الكرش .

ولقد لوحظ أن هذا النظام يخلص الجسم من الكرش ومن الوزن الزائد بشكل ملحوظ وسريع .. ولكن هذا النظام لا يمكن الاعتماد عليه لمدة طويلة ؛ لأنه لا يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة ولا يمكن اتباعه إلا تحت إشراف طبى .



رجيم الفاكهة لتخفيف الكرش

اليوم الأول : شمام فى الإفطار والغداء (أى كمية) + ٢موزة فى العشاء

اليوم الثاني:٢٠٠جرام تفاح فى كل من الإفطار والغداء +٢موزة فى العشاء.

اليوم الثالث : شمام فى الإفطار والغداء والعشاء(أى كمية) .

اليوم الرابع : ٢ موزة فى كل من الإفطار والغداء والعشاء .

اليوم الخامس : سلطة فواكه طوال اليوم (تفاح – موز – برتقال – فراولة – كمثرى) .

اليوم السادس : ١٠٠ جرام تين فى الإفطار + ٢موزة فى كل من الغداء والعشاء .

اليوم السابع : شمام فى الإفطار والغداء والعشاء .

– يكرر هذا النظام لمدة أسبوع آخر .. ثم يعطى راحة لمدة أسبوع ثم يكرر لمدة أسبوعين آخرين .

– من الممكن تناول سلطة الفواكه بدلاً من أى نوع من الفواكه السابقة ..

– ومن الممكن أن نستبدل الجريب فروت بالشمام .

✌ يدعي البعض أن تناول الموز بأي كمية لا يؤدي إلي زيادة الوزن وظهور الكرش وأنه يؤدي إلي نزول الوزن بسرعة ..فما حقيقة هذا الادعاء ؟

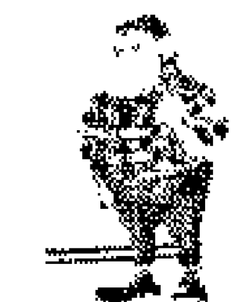
هذا خطأ شائع .. فالبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فإنه يظل رشيقاً ولن يزيد وزنه

أبداً .. والبعض الآخر يعتقد أنه كلما زاد فى الأكل من الموز قل وزنه وتخلص من كرشه .. ولكن الحقيقة أن الموز له سعرات حرارية مثل أى طعام آخر .. واستخدامه بكميات كبيرة بالطبع سوف يزيد الوزن لاحتوائه على نسبة من السكريات والنشويات .. ويرجع استخدام الموز فى بعض نظم الرجيم فى أنه من الفاكهة التى تعطى الإحساس بالشبع بعد تناول كمية قليلة منه .

✌ هل مسموح للمصابين بالكرش تناول كل أنواع الفاكهة بحرية ؟

الفاكهة أحد المصادر الأساسية لإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المهمة للجسم ، كما أنها تحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التى تعطى الإحساس بالشبع وتقاوم الإمساك .. ولذا يتجه البعض إلى استخدام الفواكه فى نظم الرجيم .. وكل الفواكه مسموح بتناولها فى فترة الرجيم بكميات مقننة فيما عدا الفواكه ذات السعرات الحرارية العالية مثل البلح والعنب والتين ، فيجب تجنبها فى فترة رجيم علاج الكرش .

كما لا يجب على المصابين بالكرش تناول جميع الفواكه المجففة مثل التين والمشمش والقراصيا لأن سعراتها الحرارية مرتفعة .



أسرع طريقة للتخلص من الكرش

وهذه الطريقة توصى بها مدارس اليوم الواحد .. وتعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لمدة ثلاثة أيام ثم يتم الانتقال إلى نوع ثانٍ من الأطعمة لنفس المدة وهكذا ..

ولا تتعدى فترة الرجيم ١٥ يوماً ، وهذا النظام لا ينصح به إلا للأشخاص الأصحاء من أمراض القلب والكلى والسكر والنقرس ويتم استخدامه مع أصحاب الكروش ذوى الإرادة الضعيفة فى التحكم فى الرجيم الغذائى لمدة طويلة أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الرجيم وحدث لهم تكيف وثبوت الوزن.

*** نظام اليوم الواحد المتكرر .**

فى الثلاثة أيام الأولى : زبادى فقط فى الإفطار والغداء والعشاء ، وبأى كمية ، ولكن لا يستعمل معه أى إضافات (من الممكن استبداله باللبن الرائب) .

فى الثلاثة أيام الثانية : لحم أو سمك مشوى فى الوجبات الثلاث بواقع ١٥٠ جرام ى الوجبة .

فى الثلاثة أيام الثالثة : أى نوع من السلطات الخضراء «خس – خيار – طماطم – ُرنب ـ فجل– بنجر ـ فلفل ـ كرفس ـ بقدونس ـ » وبأى كمية فى الوجبات الثلاثة.

فى الثلاثة أيام الرابعة : موز أو خوخ أو تفاح أو سلطة فواكه بأى كمية فى الوجبات ثلاث .

فى الثلاثة أيام الأخيرة : بيض مسلوق فى الوجبات الثلاث .

إذا استطعت أن تواظب على هذا النظام فسوف تستطيع أن تتخلص من ٥–٧ كيلو جرامات من وزن جسمك .. مع التقليل من سمنة الكرش بشكل واضح... ومرة ثانية لا بد من الإشراف الطبى عليه .



بالألياف يمكنك إزالة الكرش

✌ لماذا النصيحة الدائمة للمصابين بالكرش بتناول الأطعمة الغنية بالألياف؟

الألياف هى ذلك الجزء من الأطعمة النباتية الذى لا يتم هضمه بالجسم وتفيد الأبحاث أن للألياف دوراً كبيراً فى الحفاظ على الرشاقة والتخلص من السمنة والكرش .

*** وإليك بعض فوائد الألياف للمصابين بالسمنة والكرش** :

١ـ تحتاج لمدة طويلة لمضغها فى الفم .. وبالتالى تساعد فى بطء عملية تناول الطعام فتساعد على الإحساس بالشبع لأقل كمية من الطعام .

٢ـ تزيد من امتلاء المعدة .. فتقلل من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية وتزيد أيضاً من الإحساس بالشبع .

٣ـ تقلل من امتصاص السكر إلى الدم .. فتقلل السكر بالدم وبالتالى تقل فرصة تخزينه على هيئة دهون .. ولذا يفضل استعمال الألياف لمرضى السكر.

٤ ـ تخفض مستوى الكوليسترول الضار ،والذى يزيد معدله فى مرضى الكرش.

٥- تزيد من معدل تكسير الدهون بالجسم ، واستهلاك السعرات الحرارية .

٦- تقلل من حدوث الإمساك الملازم لمرضى الكرش المتبعين للرجيم الغذائى .

٧- تؤكد الدراسات الحديثة أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون وأمراض القلب وارتفاع الضغط والسكر.

* بعد أن تعرفت على هذه الفوائد للألياف أصبح لزاماً عليك زيادة جرعة الألياف فى نظامك الغذائى .

✌ ما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

هناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل:

* **الخضراوات** : الخس واللفت والفجل والكرفس والبقدونس والجزر والطماطم والخيار والكرنب والفول الأخضر والسبانخ .

* **الفاكهة** : التفاح والبرتقال والجريب فروت والكمثرى والشمام والبطيخ والفراولة والمانجو .

* **الحبوب** : وهى أكثر العناصر الغذائية احتواء على الألياف مثل العدس أبو جبّة والقمح والردة والعيش الأسمر والأرز الكامل واللوبيا .

✌ وهل هناك أى مشكلة من تناول الألياف بأي كمية ؟

بداية يفضل فى الرجيم الغذئى لعلاج الكرش تناول الألياف فى صورة الحبوب الكاملة مثل الفول والعدس والخبز الأسمر المحتوى على الردة ، كما يفضل تناول الخضراوات ذات الألياف الكثيرة مثل الخس والفجل والخيار والكرفس والبقدونس والطماطم ، أما الفاكهة فيفضل الجريب فروت والتفاح والأناناس والشمام .

ولكن لا يمكن الإفراط فى تناول الألياف ، فاستخدامها بجرعات كبيرة يؤدى إلى تقليل امتصاص المواد الغذائية الموجودة بالطعام ، وكذلك يؤدى إلى حدوث الانتفاخات بالبطن وقد يصل الأمر إلى حدوث التهابات بالقولون..ولذا احذر من الإفراط فى تناولها ويكتفى منها بخمسين جراماً يومياً .



عيش الغراب .. ورچيم خاص لعلاج الكرش

ما المقصود بعيش الغراب ؟

هو غذاء نباتي يتميز بأن قيمته الغذائية عالية ، وفى الوقت نفسه سعراته منخفضة ، ولذا بدأ التفكير فى استخدامه كنظام غذائى للتخلص من الكرش .

وهذا الغذاء منتشر فى دول أوربا وأمريكا ، وله مطاعم خاصة لتقديمه لمحبيه فى صور متعددة .. وبدأت الآن تنتشر زراعة هذا النبات فى مصر .

وكيف يستخدم عيش الغراب كبرنامج غذائي لعلاج الكرش ؟

هناك عدة برامج غذائية يستخدم فيها عيش الغراب كنظام لتخسيس الكرش.. فمن الممكن استخدامه بمفرده كنظام غذائى ، ومن الممكن دمجه مع عناصر غذائية أخرى ، وهذا ما أفضله .

وإليك أحد هذه النظم الغذائية التي يستخدم فيها عيش الغراب لعلاج الكرش :

الإفطار : جريب فروت أو شمام +٢٥٠ جراماً من عيش غراب .

+ شاى أو قهوة بدون سكر .

تصبيرة : عصير برتقال .

الغداء : سلطة خضراء +خضار سوتيه + ربع رغيف + ٢٥٠ جراماً عيش غراب مشوى أو محمر .

العصر : تفاح أو جوافة .

العشاء : ٢٥٠ جراما عيش غراب + خضار سوتيه + فاكهة الموسم .

قبل النوم : كوب لبن رائب .

صيحة جديدة لعلاج الكرش بعصير الفواكه والخضراوات

كثير من مراكز الرشاقة وعلاج السمنة والكرش اتجهت أنظارها إلى استخدام عصائر الفواكه والخضراوات كبرنامج غذائي للحصول على الرشاقة والقضاء على السمنة .

ولهذه العصائر أكثر من فائدة فى عملية التخسيس وهى :

١ - عصير الخضراوات والفاكهة يحتوى على نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح .. ولذا يستطيع المصاب بالسمنة والكرش القيام بالرچيم بدون مشكلات .

٢- لا تحتوى هذه العصائر على نسبة تذكر من الدهون .. وبالتالى فسعراتها الحرارية منخفضة .

٣ - تحتوى هذه العصائر على نسبة كبيرة من الألياف ، فتعطى الإحساس بالشبع وتساعد فى التخلص من السمنة .

٤ - هذه العصائر تقاوم حدوث الإمساك .

وهذه الفوائد دفعت مراكز التخسيس فى أوربا وأمريكا إلى اتباع برامج التخسيس بعصائر الفاكهة والخضراوات .



العصير الذى لا يخطئ أبداً... الجريب فروت

- الجريب فروت .. أشهر فاكهة يتردد اسمها فى أوساط التخسيس وعلاج الكرش .. كثيراً ما ينصح بها الخبراء لمرضى السمنة والكرش .

- فهى تحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التى تعطى الإحساس بالشبع دون أن تمد الجسم بسعرات حرارية عالية .. كما أنها تساعد فى التخلص من الإمساك.

- والطعم اللاذع للجريب فروت يقلل الشهية لتناول الحلويات والنشويات .

وهناك البعض الذى يؤكد أن الجريب فروت يساعد فى استهلاك الدهون من الجسم . ولا ننسى احتواء الجريب فروت على نسبة كبيرة من فيتامين «ج» الضرورى للجسم .

ويتم إعداد عصير الجريب فروت بأن يتم تقشيره ، ويقطع لأجزاء صغيرة ثم يضرب فى الخلاط ، ويتم حفظه بالثلاجة ، ويتم تناول من كوبين إلى ثلاثة يومياً .. ومن الممكن إضافة بدائل السكر مثل السويت دايت أو السكارين لعصير الجريب فروت.

عصير الطماطم .. عصير الرشيقات

عصير الطماطم هو شراب لذيذ وفي الوقت نفسه رخيص الثمن .. يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية . ويفضل إضافة الليمون لعصير الطماطم لأنه يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين «ج» ويمنع تأكسدها . كما أنه من الممكن إضافة ورد أو أوراق الريحان لعصير الطماطم.

والبعض يفضل تناول عصير الطماطم بمفرده دون مزجه بعصائر أخرى..والبعض الآخر يضيف له بعض العصائر الأخرى مثل عصير الجزر والبرتقال والتفاح.

*** عصير الطماطم والتفاح والجزر :**

وهو عصير تمزج فيه هذه العناصر الثلاثة معاً .. ويتم إعداده على النحو التالى:

- تقطع ثمرة تفاح واحدة ، وثمرتان طماطم وثمرتان جزر إلى قطع صغيرة..وتضرب مباشرة بالخلاط مع الماء .. ويتم تناول من كوب إلى ثلاثة يومياً .

***عصير الطماطم والجزر والبقدونس:**

- تقطع ثلاث ثمرات جزر وأربع ثمرات طماطم إلى أجزاء صغيرة وتضرب فى الخلاط ، ويضاف إليها الماء وورقات البقدونس .

ومن الممكن استبدال الجزر بأوراق السبانخ الغنية بالحديد والألياف .



عصير التفاح وفوائده الكثيرة للتخسيس

يعتبر التفاح ذا قيمة غذائية عالية فهو يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح الضرورية للجسم . ويحتوى أيضاً على نسبة كبيرة من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساساً بالشبع لمدة طويلة .

والتفاح من الفواكه التى تقلل الكوليسترول بالدم والذى يزداد معدله فى المرضى المصابين بالكرش .

ولقد ثبت أيضاً أنه يقلل من ضغط الدم المرتفع ، ويقلل من الجلوكوز بالدم. كل هذا دفع مراكز التخسيس إلى إدخال التفاح وعصيره فى معظم برامج الرجيم الغذائى للحصول على الرشاقة ومحاربة السمنة .

*** عصير التفاح بالبرتقال أو الفراولة :**

يقطع ربع كيلو تفاح إلى قطع صغيرة ، وتقشر برتقالة وتقطع أيضاً لأجزاء صغيرة ويتم وضعهما بالخلاط مع الماء ليتم خلطهما ، ومن الممكن استبدال البرتقال بعشر حبات من الفراولة متوسطة الحجم .

***عصير التفاح مع بعض الخضراوات :**

من الممكن استخدام عدد ٢ جزرة مع أعواد الكرفس وتضرب مع ثمار التفاح فى الخلاط.. فهذا العصير غنى بمجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح وسعراته الحرارية منخفضة.

أيها المصابون بالكرش : احذروا المسليات

✌ هل تناول اللب والسوداني يؤديان إلي زيادة سمنة البطن ؟

اللب والسودانى والفيشار وقائمة طويلة من المكسرات ، تحتوى جميعها على سعرات حرارية عالية ..فهى تحتوى على نسبة كبيرة من النشويات والدهون .. وبالطبع فإن كثرة تناولها يساعد فى زيادة السمنة وخاصة فى منطقة البطن. ومن العجب أن نرى أشخاصاً يلتزمون بالرجيم الغذائى القاسى لعلاج السمنة ومع هذا يزداد وزنهم .. وبالبحث نجد أن هؤلاء الأشخاص يقبلون على تناول اللب والسودانى بكميات كبيرة ،ويكفى أن تعرف أن ١٠٠ جرام من اللب الأسمر يحتوى على ٥٩٥ سعراً حرارياً أى بما يعادل وجبة كاملة ولذا يجب على المصاب بالكرش تجنب التسالى باللب والسودانى والمكسرات .

✌ المياه الغازية مثل البيبسي والكوكاكولا ..هل تناولها بكثرة يسبب الكرش ؟

بالطبع الإفراط فى تناول المياه الغازية يؤدى إلى السمنة والكرش .. فسعراتها الحرارية عالية .. فالكوب فيها يحتوى على ٨٢ سعراً حرارياً .

وأحب أن أوضح أنه لا فرق بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة كما يدعى البعض ، فكلاهما له سعرات مرتفعة .

ومن الممكن استبدال هذه المياه الغازية بعصير الجريب فروت أو الطماطم أو البرتقال أو المشروبات الدايت .

✌ أتناول العرقسوس بانتظام .. فهل يسبب لى ذلك زيادة الوزن ؟

العرقسوس من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، وله فوائد كثيرة مثل تخفيف العطش ، وتهدئة الأعصاب ، وتطهير الجهاز الهضمى ..ولقد ثبت حديثًا أن له دوراً فى تقوية جهاز المناعة والوقاية من السرطان .. غير أن تناول العرقسوس بكثرة يساعد على زيادة معدل الصوديوم بالدم ، وهذا بدوره يؤدى إلى تراكم الماء بالجسم وزيادة الوزن «والسمنة الكاذبة» ..ولذا ينصح مرضى الضغط العالى والسمنة بالإقلال من العرقسوس.

✌ وماذا عن تناول عصير القصب أثناء الرجيم الخاص بعلاج الكرش ؟

* كوب من عصير القصب يحتوى على :

- ١٦٠ جراماً ماء .
- ٦ جرامات سكريات من أنواع أخرى - ٢٥ جراماً سكر قصب .
- ٣ جرامات بروتين

بالإضافة إلى مجموعة من الأملاح المعدنية.

وهذا الكوب يمد الجسم بما يقرب من ١٣٠ سعراً حرارياً ..وإذا أضيف له الثلج تقل سعراته الحرارية إلى ١٠٠ سعر حرارى أى بما يعادل نصف رغيف.. ولذا لا ينصح بكثرة تناول عصير قصب السكر أثناء رجيم الكرش .. وعند الضرورة يكتفى بكوب مخفف على فترات متباعدة .

✌ هل تناول عسل النحل بأى كمية لا يؤدى إلى الكرش ؟

رغم أن لعسل النحل فوائد متعددة .. لكنه يحتوى على سعرات حرارية عالية ، فالملعقة الواحدة تحتوى على ٦٥ سعراً حرارياً ، ولذا فإن الإفراط فى تناوله يزيد من السمنة ولا سيما سمنة البطن .

✌ هل من الممكن تناول الذرة المشوية فى فترة رجيم الكرش ؟

من المعروف أن الذرة المشوية تحتوى على نسبة عالية من الألياف ، ويمد كوز الذرة المتوسط الجسم بمائة سعر حرارى ، بالإضافة إلى مجموعة من المعادن والفيتامينات ذات القيمة الغذائية العالية ، وبناءً على هذا فمن الممكن فى فترة الرجيم تناول الذرة المشوية على فترات متباعدة .

✌ وماذا عن تناول البطاطس الشيبس ... ؟

دائماً ما ينصح الباحثون عن الرشاقة ،والراغبون فى التخلص من الكرش بتجنب البطاطس المحمرة أو الشيبس .. فالمائة جرام منها تحتوى على ٢٢٠ سعراً حرارياً ، وهى نسبة عالية تساعد فى تكوين السمنة والكرش .. ويمكن لمحبى وعشاق البطاطس تناولها مسلوقة ، وتجنب الشيبس.



حتى لا تشعر بالجوع ...

✌ لماذا أشعر بالجوع ؟

عندما يقل تناول الطعام ، وتصبح المعدة فارغة ، تحدث تقلصات فى جدار المعدة .. هذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام والموجود بالمخ .. فيشعر الإنسان بالجوع.

ويستقبل هذا المركز إشارات أخرى عندما يقل مستوى السكر بالدم .. نتيجة لعدم تناول الطعام .. فيشعر أيضاً الإنسان بالجوع .

أما عند تناول الطعام وازدياد السكر بالدم .. فيتم إرسال إشارة إلى مركز الشبع الموجود بجوار مركز الجوع بالمخ فيشعر الإنسان بالشبع .

✌ وهل هناك عوامل أخرى تتحكم فى الإحساس بالشبع والجوع ؟

يعتبر مستوى السكر بالدم هو العامل الرئيسى فى تنبيه مراكز الجوع والشبع بالمخ .. ولكن هناك بعض العوامل الأخرى تتحكم فى عملية الجوع والشبع وهى:

* **العوامل النفسية** :

- فهناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق أو التوتر أو الاكتئاب تزيد شهيتهم لتناول الطعام .

- والبعض عندما يتناول طعامه بصحبة وفى مكان ملائم .. تزداد شهيته للطعام .

- كما أن الحرمان العاطفى ، والمشاكل العائلية تدفع كثيراً من الناس للانغماس فى الطعام ؛ ليعوض هذا الحرمان أو للهروب من هذه المشكلات .

*** نوع الطعام :**

- تناول المواد البروتينية مثل الحبوب الكاملة أو اللحوم .. يقلل الإحساس بالجوع .. بعكس السكريات والنشويات فإنها تزيد الإحساس بالجوع .

-ولقد وجد أن تناول الدهون بكثرة يقلل من الشهية للطعام .. ويؤخر من تفريغ المعدة .

*** الرياضة :**

وهى من العوامل المهمة التى تؤثر على شهية الإنسان ..فكلما زاد النشاط والحركة ، زادت الشهية للطعام وزادت كمية الطعام الذى نتناوله .. ولتنظيم عملية تناول الطعام يجب على الفرد أن يمارس نوعاً معتدلاً من الرياضة وبصفة منتظمة .

*** الأمراض العضوية :**

فقد وجد أن الأمراض العضوية التى تصيب الشخص تؤثر عند البعض تأثيراً مباشراً على مركز الشبع ، فتجعل المريض يشعر بالشبع دائماً ولا يقبل على الطعام .

عزيزى المصاب بالكرش .. وحتى لا تشعر بالجوع أثناء الرجيم عليك باتباع الآتى :

– تناول فى رجيمك الغذائى الأطعمة الغنية بالألياف فهى تمكث فى المعدة لمدة طويلة.. وتؤخر شعورك بالجوع .

– تجنب تناول المواد السكرية والنشوية بكثرة ..فهى تزيد إحساسك بالجوع وعليك بالمواد البروتينية التى تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة .

–عالج مشكلاتك العاطفية ، والعائلية والنفسية .. حتى لا تكون هى السبب وراء شعورك بالجوع الدائم والتهام كثير من الأطعمة هرباً منها .

– قل « لا» بصوت عالٍ للولائم والعزومات والأكل الجماعى .

– لا تعتمد على رجيم الوجبة الواحدة .. وتناول من ٣ – ٥ وجبات صغيرة وبينهما فترة قليلة .

ـ عند شعورك بالجوع الذى لا يقاوم .. تناول الأطعمة المالئة للمعدة ذات السعرات المنخفضة مثل الخيار والخس والطماطم وعصير الجريب فروت والتفاح..

ـ ابتعد عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

- عند شعورك بالجوع ، اشغل نفسك بأى نشاط آخر ،كقراءة جريدة أو كتاب ، أو تنظيف أسنانك بالسواك أو المعجون أو التحدث مع زملائك فى أى موضوع أو الوضوء والصلاة .



كيف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام ؟

*** هناك وصايا عشر ، عزيزى المصاب بالكرش ، لو اتبعتها فإنك سوف تشعر بالشبع بأقل كمية من الطعام .. فاعلمها واعمل بها:**

١ـ تناول ٣ أكواب كبيرة من الماء قبل الوجبات الرئيسية ..فالماء ليس له أى سعرات حرارية ، ويملأ فراغ المعدة ، ويقلل بالتالى من تناول الطعام .

٢ـ تناول الجريب فروت .. أو خل التفاح قبل تناولك للطعام .. فيقلل إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام.

٣ ـ ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء ، المضاف إليها ملعقتين من الخل ، فتقلل من تناولك للأطعمة الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية وتعطيك إحساساً بالشبع لمدة طويلة ، وفى الوقت نفسه سعراتها قليلة .

٤ـ احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف .. فهى تأخذ وقتاً طويلاً فى عملية المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع .. وتؤدى إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام .

٥ـ تناول وجبتك ببطء شديد ـ أكثر من ٢٠ دقيقة ـ فتصل إلى مرحلة الشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة ، وعلى العكس فالأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة قبل أن تصل إلى مرحلة الشبع .

٦ـ قطع الطعام إلى قطع صغيرة ، وكُل قطعة قطعة .. فقد وجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام ..

أى أن عدد الطلعات من الطبق إلى الفم أهم من الكمية فى إعطائك الإحساس بالشبع.

٧ـ استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين صغيرة جداً .. فهذا يقلل من تناولك للطعام ، وفى الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٨ـ ضع الملعقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها ، ثم امضغ الطعام .. ثم عاود استعمال الملعقة أو الشوكة من جديد وهكذا.. ويمكنك أن تستريح دقائق وسط تناول الطعام .

٩ـ اجعل الأوانى الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدة عن المائدة .. ويتم الغرف فى المطبخ ثم الطعام إلى المائدة .. مع إبعاد النظر بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة .

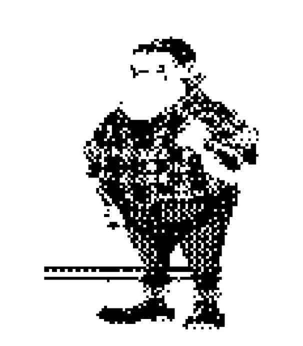
١٠ـ لا تقذف فى فمك أى طعام جديد قبل أن تبلع تماماً ما فى فمك من الطعام .. تجنب تناول الطعام واقفاً .. وتناوله وأنت فى هدوء واسترخاء.

بالطبع لو أنك التزمت بهذه الوصايا فى طريقة تناول الطعام فإنها سوف تكون لك حارساً فى ألا تملأ بطنك ومعدتك بدون حدود .. كما سوف تساعدك على الشبع بأقل كمية من الطعام .

✌ الشم لترويض الشهية للطعام :

طريقة الشم هى أحدث الابتكارات فى أمريكا وأوربا لإنقاص الوزن والحصول على الرشاقة .. واخترع هذه الطريقة طبيب أمريكى يسمى «هريس» ..فهو يدعو الراغبين فى إنقاص وزنهم باستنشاق وشم الأطعمة المفضلة لديهم لأطول فترة ممكنة ، فتجعل الشخص يشعر بالشبع ويفقد رغبته فى تناول الطعام عن طريق خداع المخ .

ولقد تم اختراع جهاز صغير أطلقوا عليه : «**اروماتريم**» ينبعث منه روائح كريهة ، وهى مزيج من روائح الجوارب القذرة ، وزيت اليانسون والجوز والشمر والجريب فروت .. وبشم هذا الجهاز تفقد الشهية تماماً فى أقل من دقيقة .. هذا ولقد أكدت الدراسات أن رائحة التفاح والنعناع والموز تفقد الإنسان شهيته لتناول الطعام ، وذلك إذا استنشقها ثلاث مرات يومياً .



الرياضة لا غنى عنها لعلاج الكرش

✌ هل للرياضة بالفعل دور في إزالة الكرش ؟

نعم للرياضة دور مهم فى عملية التخلص من الكرش .. فكما تحدثنا من قبل أن من أسباب ظهور الكرش هو ضعف وترهل عضلات البطن ، لذا فمزاولة الرياضة مهمة لتقوية

عضلات البطن ومنع ترهلها .. هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعمل على استهلاك نسبة كبيرة من دهون الجسم ، وخاصة المتراكمة فوق عضلات البطن ،كما أن الرياضة تحمى الجسم من مضاعفات الرجيم مثل ترهل الجلد والفتق الأربى.

والاعتماد على الرجيم وحده فى علاج الكرش دون الرياضة كالمركب يسير بمجداف واحد.

•• الرياضة وحدها لا تكفى ..

✌ هل من الممكن القضاء على الكرش بممارسة الرياضة فقط وبدون اتباع رجيم غذائي .. ؟

رغم فوائد الرياضة وأهميتها فى التخلص من الكرش لكنها لا يمكن أن تكون وحدها وسيلة ناجحة فى التخلص من الكرش والسمنة ، فالرياضة غالباً تؤدى إلى احتراق الدهون المترسبة داخل أنسجة العضلات .. فى حين أن الرجيم الغذائى يؤدى إلى احتراق الدهون المترسبة تحت الجلد .

ولكى تستعمل الرياضة وحدها وبدون رجيم للتخلص من الكرش تحتاج إلى أنواع شديدة من الرياضة والتمارين ولمدة طويلة وذلك لكى نصل إلى نفس نتيجة الرجيم مع الرياضة معا . ولذا ننصح باستخدام الرجيم مع الرياضة .

*** ولكن قبل مزاولة الرياضة .. استمع إلى هذه النصائح :**

- يجب مزاولة الرياضة بالتدريج ، فنبدأ بعشر دقائق يومياً ثم نزيد تدريجياً .
- تجنب شرب الماء البارد والمثلج أثناء مزاولة الرياضة .
- ارتداء الملابس القطنية والجوارب القطنية مع حذاء خفيف أثناء المزاولة .
- مزاولة الرياضة بعد الأكل بفترة كافية (ثلاث ساعات) .
- التركيز على التمارين الخاصة بتقوية عضلات البطن.
- أخذ حمام دافئ قبل مزاولة الرياضة .. فهذا يساعد على فتح المسام ويفقد سعرات أكثر .
- إذا كنت تشكو من أى مشكلات صحية فى القلب أو المفاصل أو أى مرض آخر استشر طبيبك قبل المزاولة .

وهل يلزم لمزاولة الرياضة الاشتراك في النوادى الرياضية ؟

الرياضة المطلوبة لعلاج الكرش لا يلزمها الاشتراك فى الأندية المتخصصة أو مزاولة رياضة معينة ..ولكن يكفيها المداومة على ممارسة رياضة المشى وبعض التمارين الرياضية لتقوية عضلات البطن والتى ذكرناها فى هذا الكتاب ، ومن الممكن القيام بها فى المنزل .

دواء فعال لعلاج الكرش اسمه :المشى

لم يعد هناك عذر لأصحاب الكسل والخمول ، الذين لا يستطيعون الذهاب إلى النوادى الرياضية لمزاولة التمارين الرياضية المختلفة ، فهناك رياضة مثالية سهلة ولا تكلف أموالاً وتعتبر مفيدة جداً لصحة الجسم وتخلصه من دهون الجسم فى المناطق المختلفة بما فيها الكرش ،هذه الرياضة تعرف برياضة المشى.

✌ ولكن ما دور المشى فى التخلص من الكرش ؟

من المعروف أن رياضة المشى تزيد من حرق الدهون الزائدة بالجسم ، وبالتالى تخلصنا من الدهون القابعة فوق الكرش ، ولك أن تعلم أن المشى يفقد الجسم ما يقرب من ٢٠٠ سعر حرارى فى الساعة وتزداد هذه القيمة كلما زادت سرعة المشى ومدته .

ولا تنس فائدة المشى المهمة فى علاج الكرش ، وهى تقوية عضلات البطن والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات فى هذه المنطقة ، بالإضافة إلى تقوية عضلات الفخذين والحوض .

والمشى أيضاً مفيد فى علاج المضاعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول ودوالى الساقين ..

✌ وكيف تزاول رياضة المشي بصورة صحيحة لتحصل علي نتائج طيبة في التخلص من الكرش ؟

مشى الفسحة ومشاهدة فاترينات العرض بالشوارع ، المشى البطىء مع الراحة من آن لآخر ..المشى العادى لشراء متطلبات الحياة ، ليس هذا هو المشى الذى نقصده للتخلص من الوزن الزائد والكرش ، ولكن المشى الذى نقصده للتخلص من الكرش والسمنة يجب أن تتوافر فيه الصفات الآتية :

– يجب أن يمارس بدون توقف ، إلا عند الضرورة كالإحساس بالتعب الشديد وعدم القدرة على مواصلته .

- أن يكون بخطى واسعة (كالجرى البطىء)، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين .

- أن يكون الظهر مفروداً أثناء المشى ، حتى لا يسبب بروزاً فى منطقة البطن، واختلالاً فى توازن الجسم .

- أن يلامس مشط القدم الأرض قبل الأصابع والكعب .

- أن يكون بصفة منتظمة .. ويتم زيادة مدته تدريجياً .

✌ والسؤال الآن .. ما الوقت المناسب لمزاولة رياضة المشي ؟

يفضل أن يكون المشى ومعدتك فارغة من الطعام .. ففى أثناء عملية امتلائها بالطعام تكون الدورة الدموية نشطة فى منطقة الجهاز الهضمى ، والمشى هنا قد يضر ولا يفيد .. ولذا ينصح بممارسة هذه الرياضة فى الفجر أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

والمشى كالدواء يكون مفيداً إذا تم استعماله فى وقته المناسب وبجرعته المناسبة المضبوطة .. فقبل سن الأربعين ، وعند الأشخاص الأصحاء يمكن للفرد مزاولة المشى بدون حدود حتى يتعب . أما بعد سن الأربعين ، ومع الأشخاص الذين يشكون من بعض الأمراض يجب أن يكون المشى تدريجياً ..وبمجرد أن يشعروا بالتعب عليهم التوقف والراحة ، ومن الأفضل استشارة الطبيب.

✌ كم يوما فى الأسبوع يستحب مزاولة رياضة المشى ؟

يفضل ممارسة رياضة المشى يومياً وإذا تعذر الأمر فيجب ألا تقل عن ثلاث مرات أسبوعياً .. مع محاولة أن تزداد مدة المشى اليومى تدريجياً . مع ملاحظة أن أثر الرياضة والمشى يمتد إلى يومين بعد الممارسة ، حيث أن العضلات تظل بعد الرياضة فى حالة انقباض مما يزيد من معدل حرق الدهون .

مع العلم أن المشى بسرعة متوسطة يفقد الجسم ما يقرب من ٣٠٠ سعر حرارى فى الساعة ، والمشى بسرعة كبيرة يفقده ٣٥٠ سعرا حراريا..



تمارين رياضية لعلاج الكرش وتقوية عضلات البطن

التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة ، وتحسن الصحة ، كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض ، وتؤخر من ظهور الشيخوخة .

هناك تمارين خاصة يمكن مزاولتها لتقوية المجموعات الأربع لعضلات البطن مع تخفيض نسبة الدهون المتراكمة فوق البطن ، ولا سيما أن عضلات البطن هي أولى العضلات التي تبدأ في الضعف والترهل .

*** ولكن قبل أن تمارس هذه التمارين اقرأ هذه الإرشادات جيداً :**

- استشر الطبيب قبل مزاولة التمارين ..فقد تأتي معك بنتيجة عكسية إذا لم تستخدم طريقة صحيحة ، ولا سيما إذا كنت تعاني من مرض في القلب أو العضلات أو في المفاصل .

- ابدأ كل تمرين ببطء ، ثم زد تدريجياً في عدد مرات كل تمرين حتى تصل إلى العدد المحدد لكل تمرين .

- تجنب ممارسة التمارين عقب الطعام مباشرة .. (بعده بثلاث ساعات) .

- المواظبة على ممارسة تمارين التحمية قبل التمارين الأساسية ، وكذلك تمارين الاسترخاء بعد التمارين .

✌ وما المقصود بتمارين التحمية ؟

تمارين التحمية هي تمارين تسبق التمارين الأساسية ..الهدف منها تهيئة الجسم ، وعضلات البطن للقيام بمجهود ونشاط أكبر وأقوى ..

*** ولتمارين التحمية عدة فوائد هي:**

- تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الأساسية .

- ترفع من درجة حرارة الجسم .

ـ تثير وتحفز حركة الدم والأكسجين بالجسم فتزيد من حرق الدهون .

ـ تحقق السيطرة على عضلة القلب والتنفس .

✌ وما تمارين التحمية المقترحة قبل التمارين الأساسية للبطن ؟

هناك تمارين تحمية متعددة ومختلفة من شخص لآخر .. وهذه التمارين تحتاج من ٥ إلى ٢٠ دقيقة .

*** وإليك عرضاً لبعض هذه التمارين:**

١ـ تمارين تهيئة عضلات البطن والجذع .

ـ الوقوف مع ترك مسافة بين الرجلين .. واليدان تلامس الفخذين .

ـ الانحناء نحو اليسار مع ملامسة الجانب الأيسر .. ثم العودة .

ـ الانحناء نحو اليمين ، ثم العودة إلى وضع البداية .

ـ مع ضرورة احتفاظ الرأس في وضع مستقيم .

ـ ويكرر هذا التمرين ٨ مرات .

*** تمارين تهيئة عضلات الكتف :**

ـ الوقوف معتدلاً مع رفع الذراعين جانباً وتحريكهما في حركة دائرية (٢٠ مرة).

ـ ثم إدارة الذراع إلى أكبر مدى ممكن ليلامس طرف الأذن بلطف (١٠ مرات) .

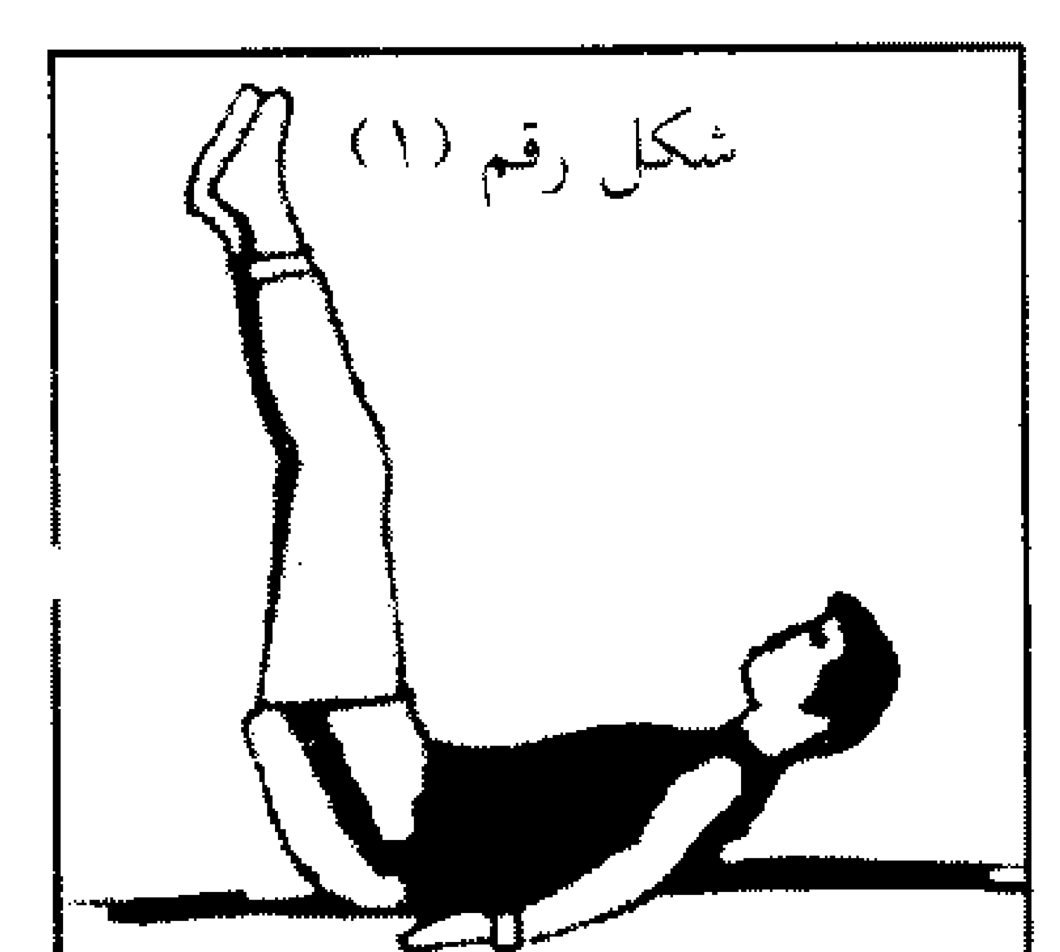
***تمارين تهيئة عضلات الفخذين والرجلين :**

ـ الجلوس على الأرض ، مع مد الرجلين إلى الأمام ..مع وضع كلتا اليدين على الفخذين .

ـ تمد اليدان تجاه رسغ القدمين بدون جهد أو شد مع الإبقاء على هذا الوضع لمدة ٦ثوان ، ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر(٥مرات) .



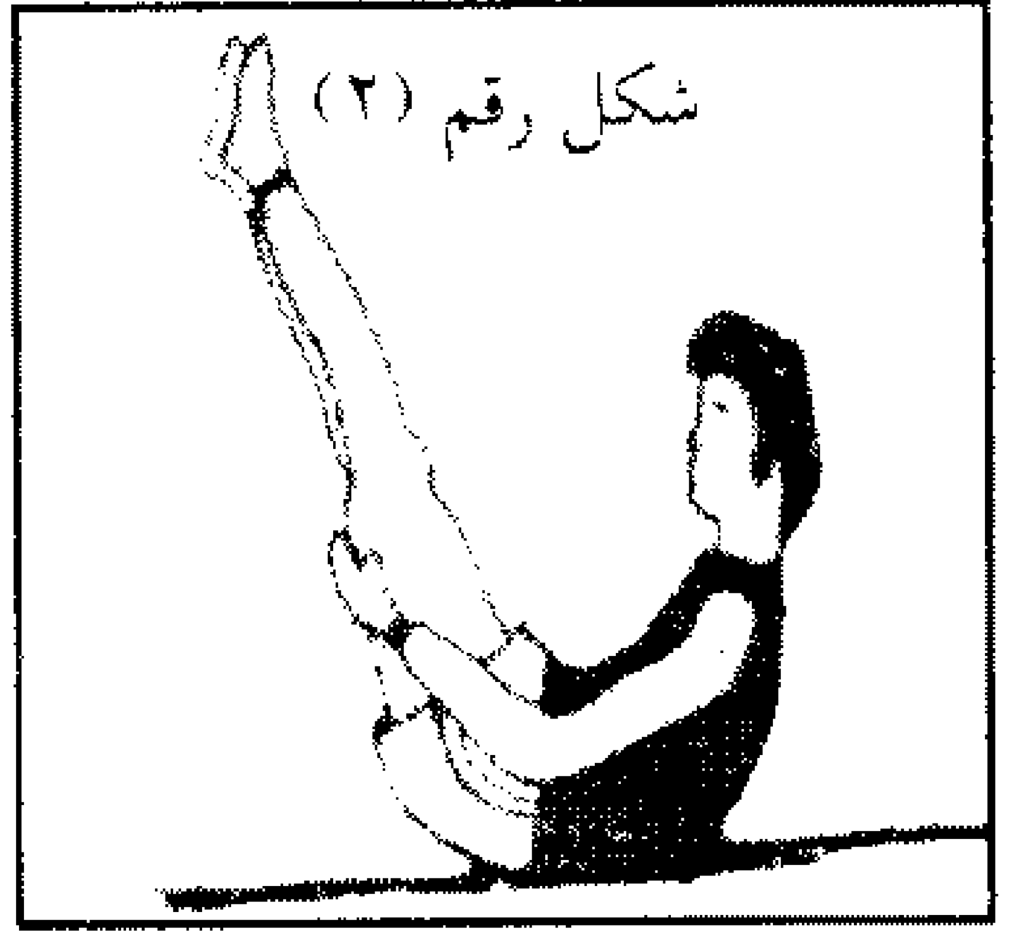
عشرة تمارين أساسية لعلاج الكرش



شكل رقم (١)

*** التمرين الأول :**

- رقود على الأرض ظهراً .. مع وضع الذراعين جانباً .
- ترفع الرجلان فى ١٠ عدات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة ،كما فى الشكل (١) .
- ويتم تثبيت الرجلين فى هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .
- ثم تخفض فى ١٠ عدات .يكرر هذا التمرين ٢٠ مرة تدريجياً .

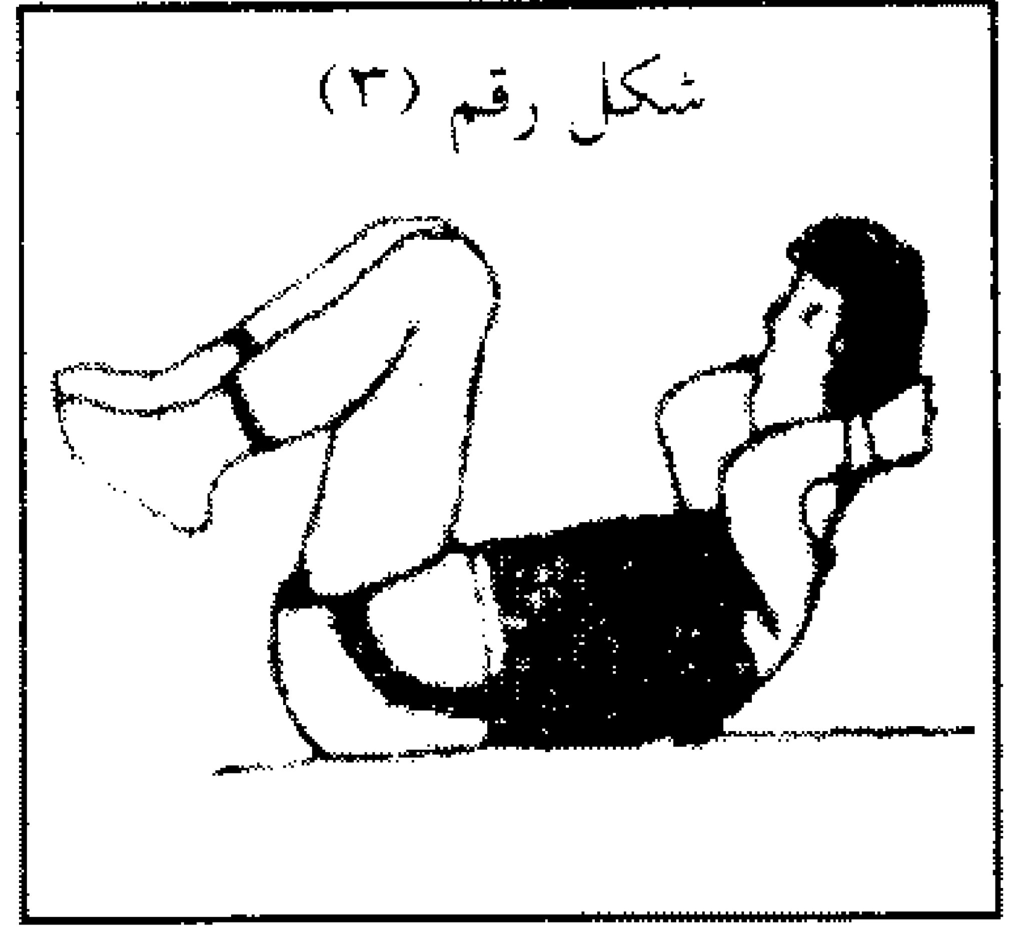


شكل رقم (٢)

*** التمرين الثانى :**



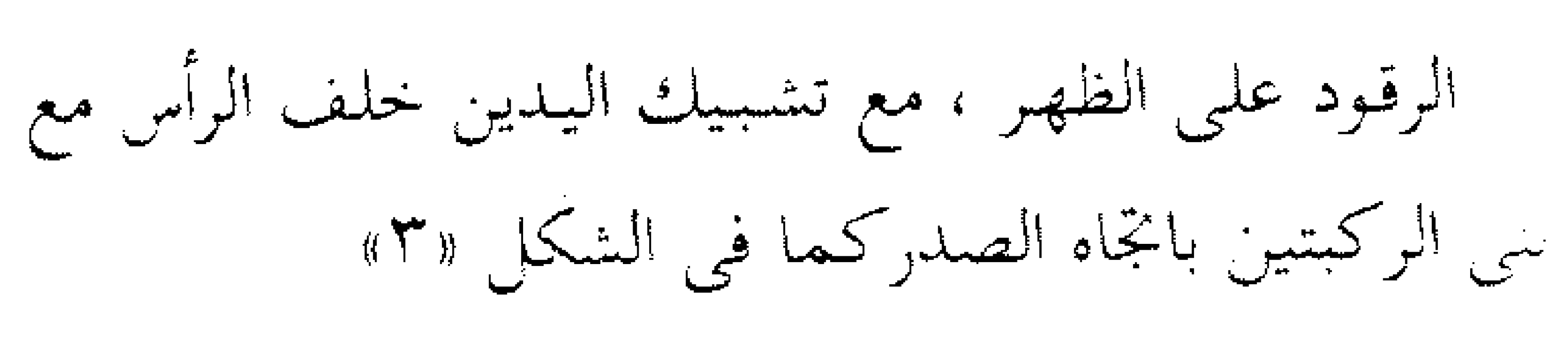
- رقود على الأرض ظهراً .. مع وضع الذراعين جانباً .
- يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن (كما بالشكل ٢) .
- ثم العودة لوضع البداية .. ويكرر هذا التمرين ١٥ مرة .



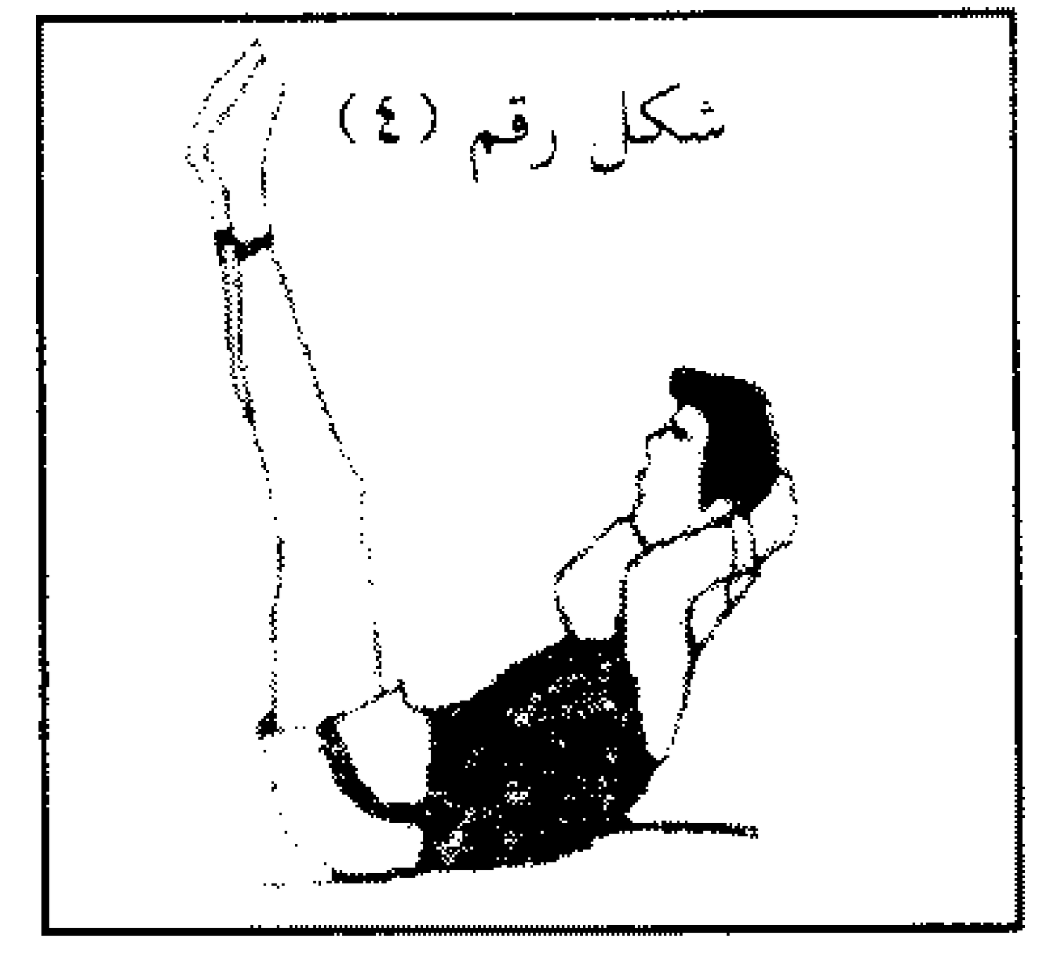
شكل رقم (٣)



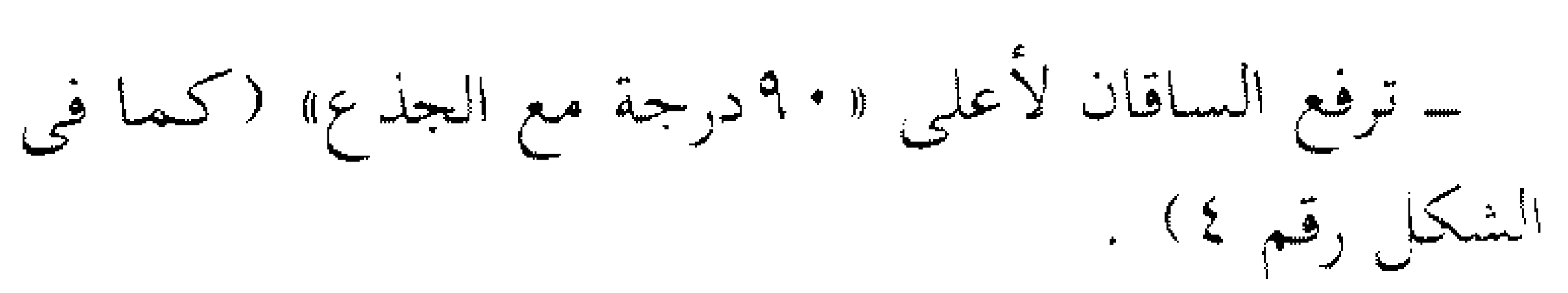
*** التمرين الثالث :**



الرقود على الظهر ، مع تشبيك اليدين خلف الرأس مع ثنى الركبتين باتجاه الصدركما فى الشكل «٣»



شكل رقم (٤)



- ترفع الساقان لأعلى «٩٠ درجة مع الجذع» (كما فى الشكل رقم ٤) .
- تثنى الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى (كما بالشكل ٣) .

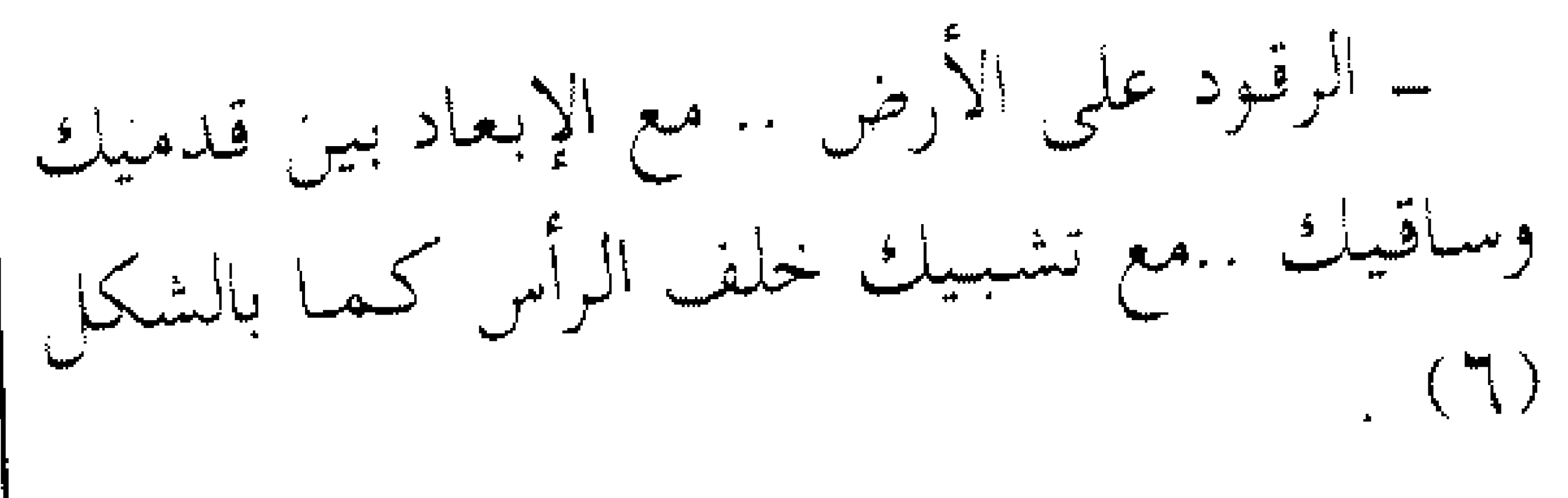
- ثم تمد الساقان إلى الأمام ٤٥ درجة (كما بالشكل ٥) .

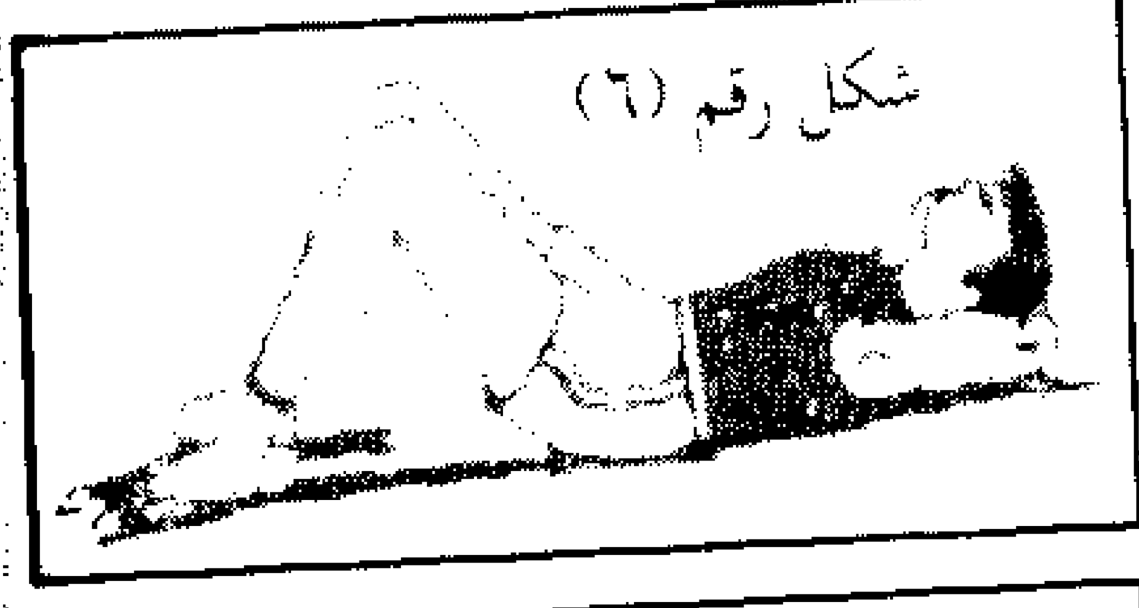
شكل رقم (٥)

- ثم العودة إلى وضع البداية .

- يكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام ١٠ مرات .

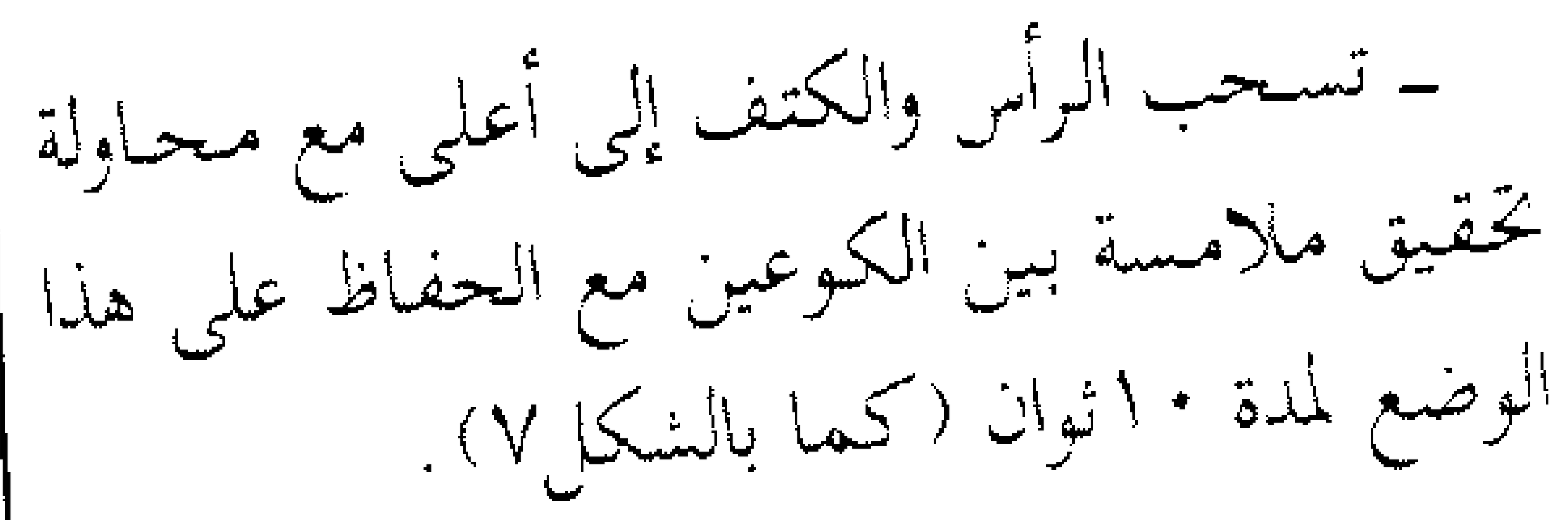
*** التمرين الرابع :**

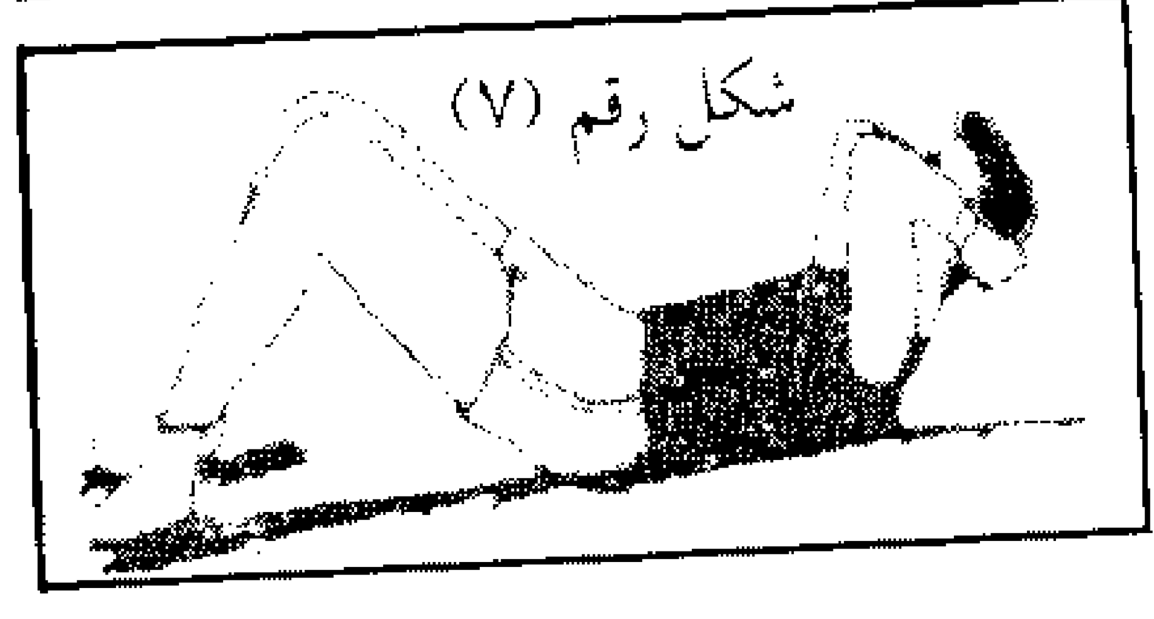




شكل رقم (٦)

- الرقود على الأرض .. مع الإبعاد بين قدميك وساقيك ..مع تشبيك خلف الرأس كما بالشكل (٦) .





شكل رقم (٧)

- تسحب الرأس والكتف إلى أعلى مع محاولة تحقيق ملامسة بين الكوعين مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان (كما بالشكل ٧).

- ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر ١٠ مرات.

*** التمرين الخامس (تمرين متقدم) :**



شكل رقم (٨)

- الرقود على الأرض ظهراً ، مع ثنى الركبة حتى يقترب الكعبان من الحوض.. وتشبك اليدان خلف الرأس..(شكل ٦) .

- يتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثم العودة إلى وضع البداية مع الاحتفاظ بالقدمين كما هما فوق الأرض شكل رقم(٨) .

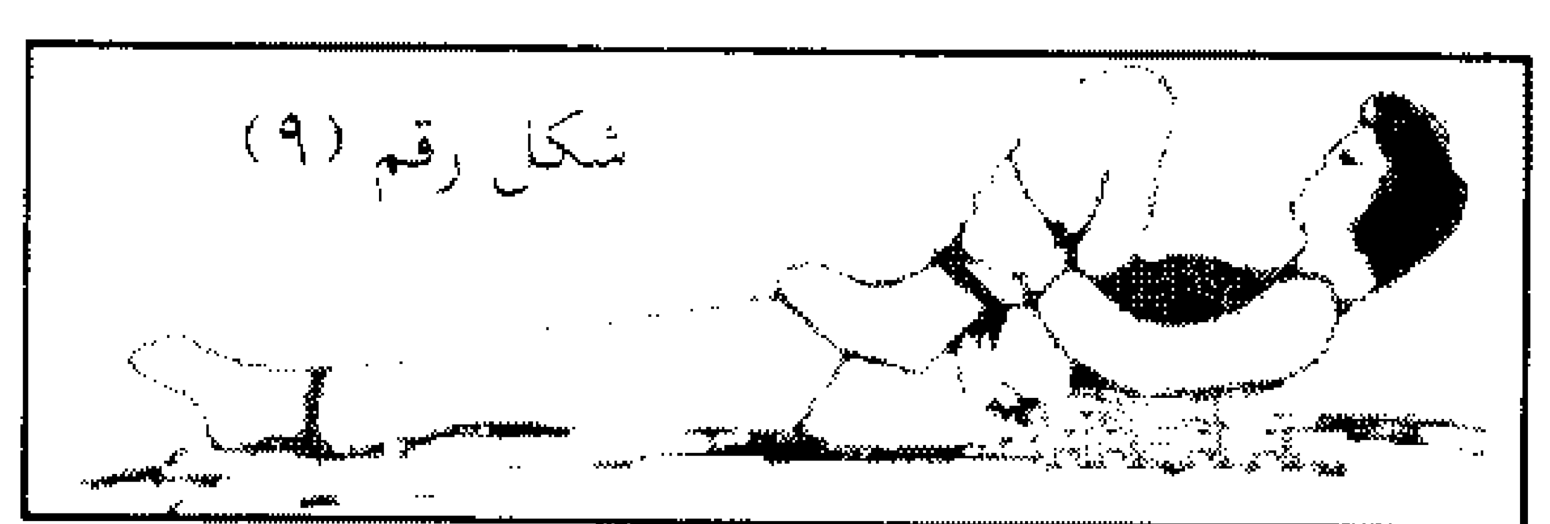
- ويكرر هذا التمرين تدريجيا «١٠ مرات»

*** التمرين السادس :**

- يمكن تكرار التمرين الخامس ، مع عدم ثنى الركبتين تستمر الساقان ممدوتين على الأرض .

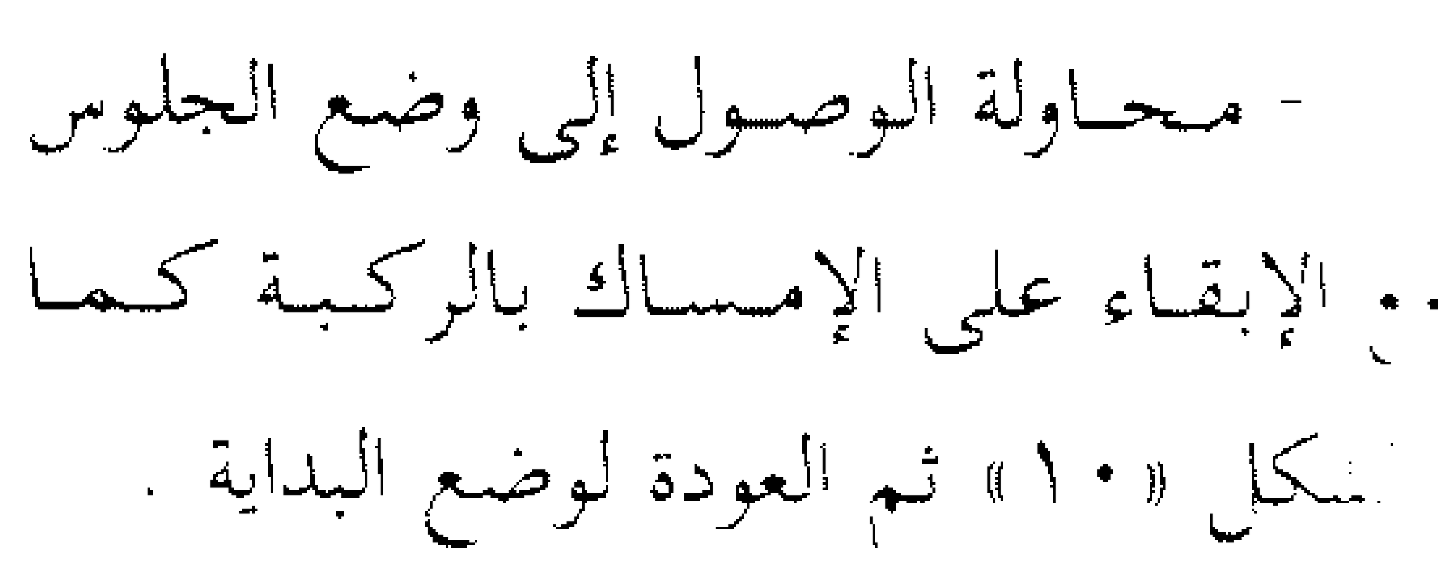
- مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس وملامسة الكوعين للركبتين. (١٠ مرات) .

* **التمرين السابع (تمرين متقدم)**


شكل رقم (٩)

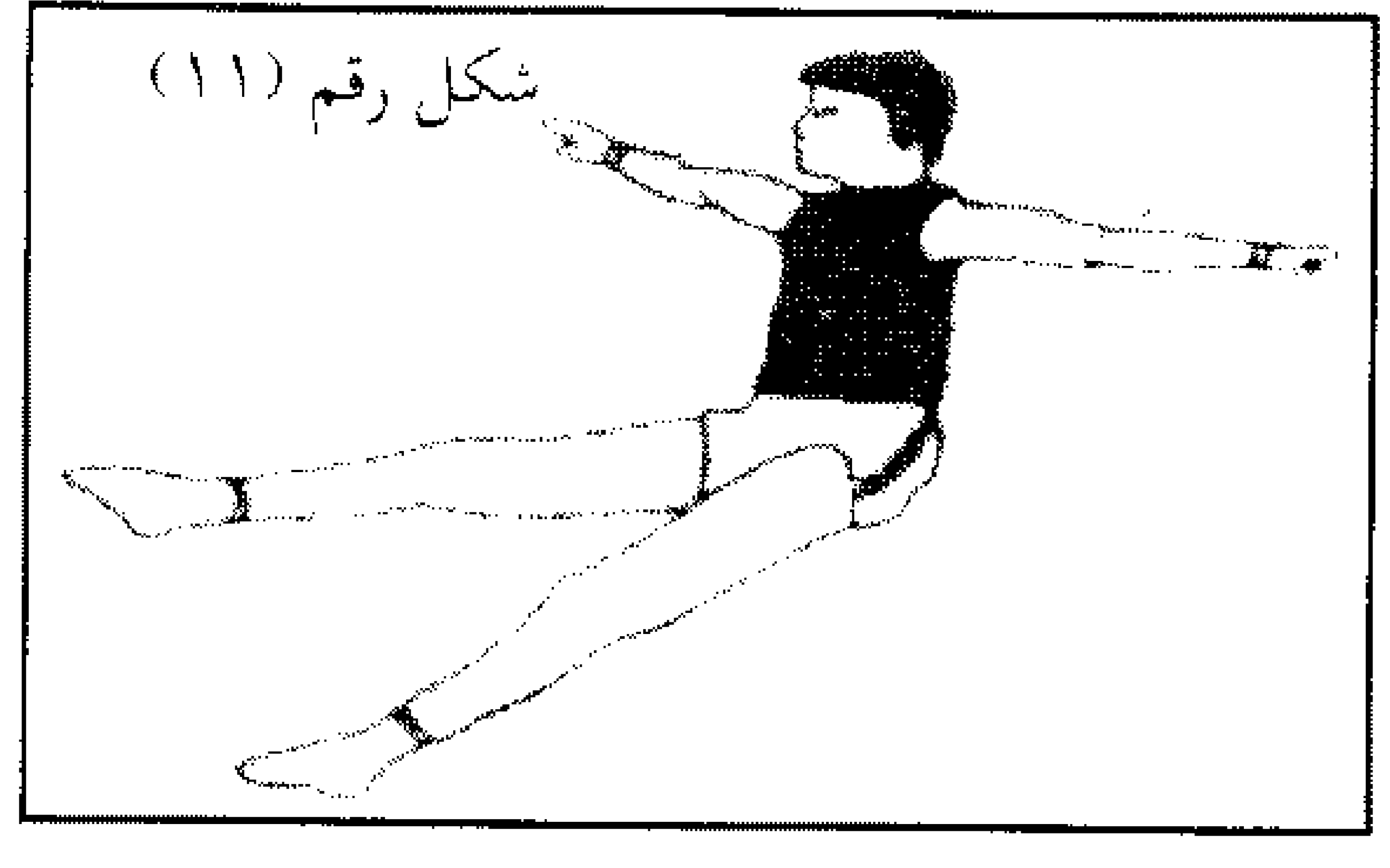
الرقود ظهراً على الأرض .. مع مد
ى اليمنى على الأرض ، وثنى الركبة
سرى باتجاه الصدر بحيث تمسك اليدان
بة المنثنية (شكل ٩) .


شكل رقم (١٠)



- محاولة الوصول إلى وضع الجلوس
مع الإبقاء على الإمساك بالركبة كما
شكل «١٠» ثم العودة لوضع البداية .

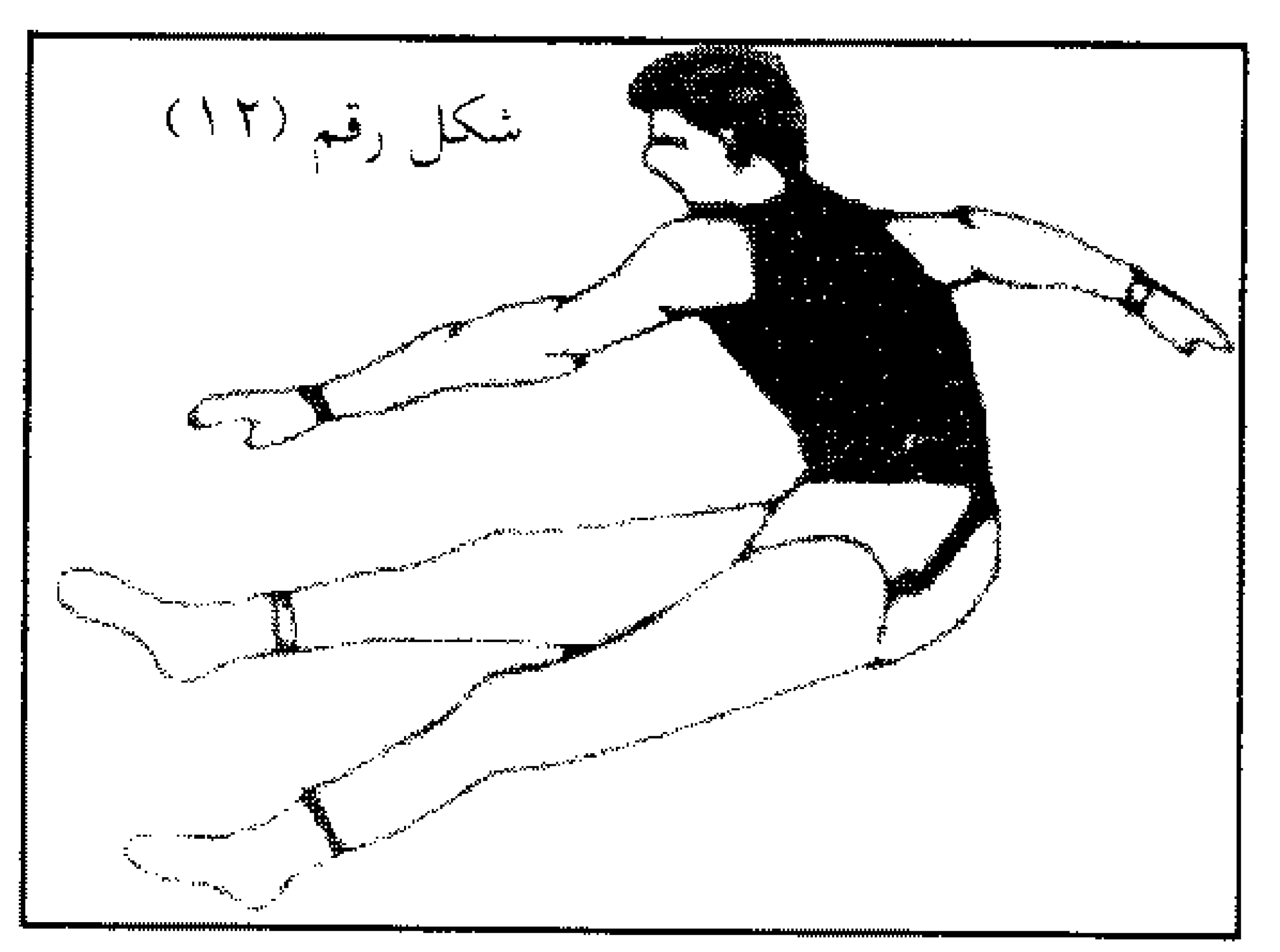
- ثم يكرر التمرين مع القدم اليمنى .

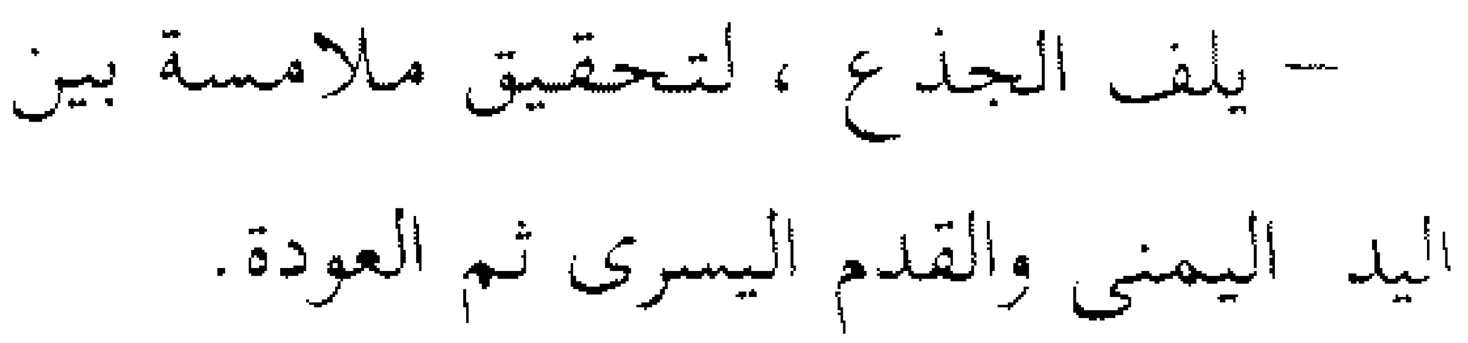

شكل رقم (١١)

- ويتم تكرار هذا التمرين (١٠ مرات) .

* **التمرين الثامن :**

* جلوس على الأرض مع الإبعاد بين
القدمين والساقين مع مد الذراعين جانبا
كما بالشكل (١١) .


شكل رقم (١٢)

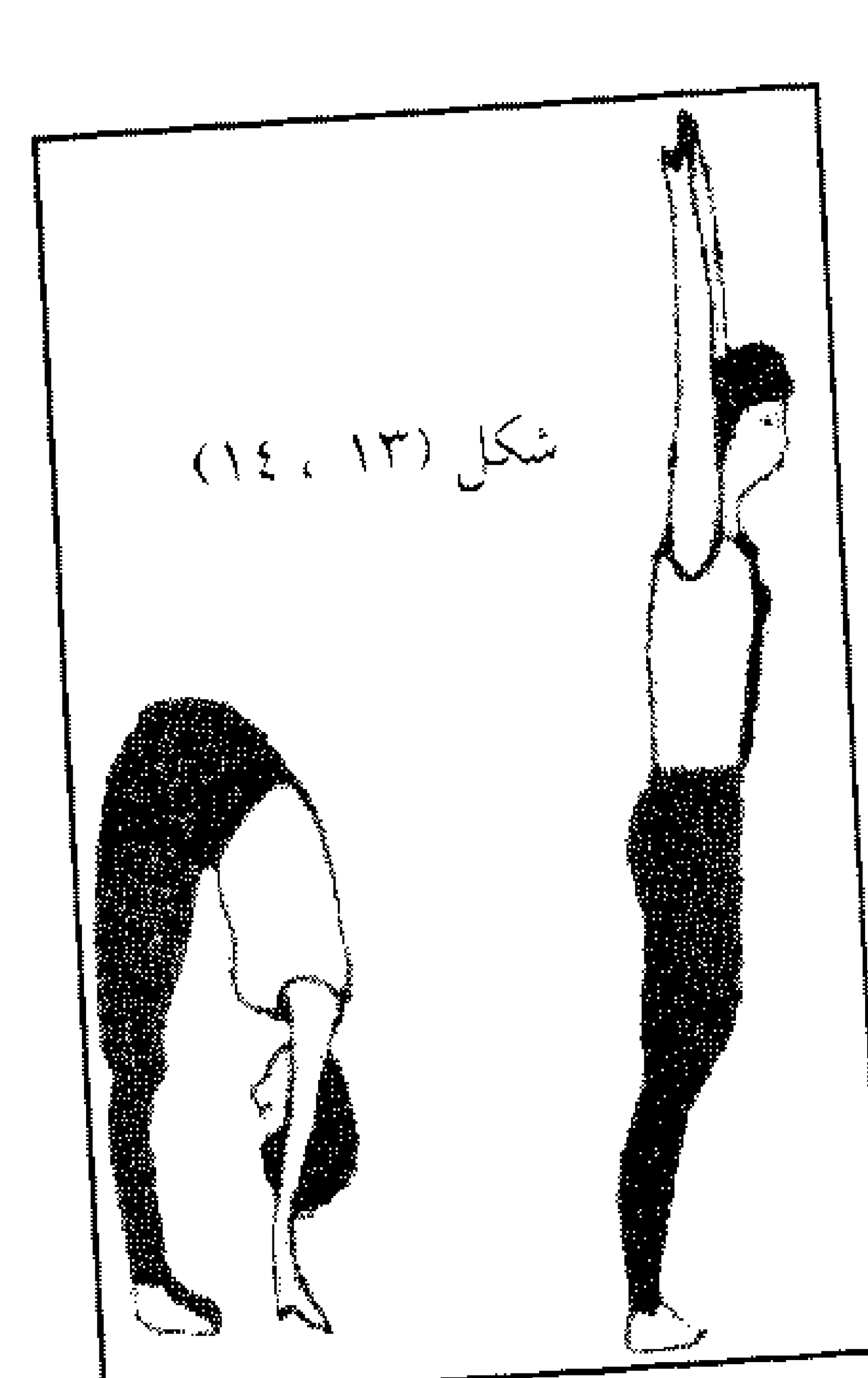


- يلف الجذع ، لتحقيق ملامسة بين
اليد اليمنى والقدم اليسرى ثم العودة.

- ثم العودة إلى وضع البداية .

يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد
اليمنى و القدم اليسرى ثم العودة كما
بالشكل (١٢) .

- هكذا يمينا ويسارا ٢٠ مرة .


شكل (١٣ ، ١٤)

*** التمرين التاسع**

– وقوف مع الإبعاد بين الساقين قليلا ، مع وضع اليدين فى الوسط.

– يثنى الجذع جهة اليمين فى أربع عدات ثم العودة إلى وضع البداية.ثم يثنى الجذع جهة اليسار فى أربع عدات ثم العودة..وهكذا ١٥إلى ٣٠مرة .

*** التمرين العاشر**

– وقوف مع الإبعاد قليلاً بين الرجلين ورفع الذراعين لأعلى (كما فى الشكل رقم١٣)

– يثنى الجذع لأسفل للمس الأرض مع عدم ثنى الركبة (شكل ١٤)ثم عدم العودة لوضع البداية .

– يكرر هذا التمرين من ١٥إلى ٢٠مرة .



تمارين بسيطة ، ولكنها مفيدة لعلاج الكرش

*** الأعمال المنزلية .. رياضة مهمة يغفلها كثير من السيدات .**

اعتماد كثير من السيدات على الأدوات الكهربائية الحديثة مثل الغسالة الكهربائية والمكنسة وغسالات الأطباق الكهربائية ، بالإضافة إلى اعتماد البعض على الشغالات فى المنزل .. كل هذا قلل من حركة ونشاط كثير من السيدات، مما أصاب كثيراً منهن بالسمنة والكرش .

ولذا كانت الدعوة إلى السيدات للقيام بالأعمال المنزلية من مسح وكنس وتنظيف وطبخ .. فهذه الوسائل كفيلة بحرق نسبة كبيرة من دهون الجسم ، فمن المعروف أن عملية المسح والكنس تفقد الجسم ٢٤٠ سعراً حرارياً فى الساعة .. فلا تغفلى ياسيدتى هذه الرياضة المهمة .

*** تمارين للجميع :**

هناك مجموعة من التمارين والحركات البسيطة جداً .. يستطيع الجميع القيام بها ، وخاصة أولئك الذين يدعون عدم المقدرة على مزاولة الرياضة ، أو لا يجدون وقتاً لها ..

* **وهذه التمارين هى :**

الرقود على الأرض ظهراً ، مع تحريك الرجلين والقدمين كما لو كنت راكباً دراجة .. م بهذا التمرين كلما أتيحت لك الفرصة (عشرون مرة) .

ـ الرقود على الأرض ظهراً مع مد الرجلين للأمام ، وتحريكهما لأعلى ولأسفل بالتبادل (عشرون مرة) .

ـ تحرك في الغرفة لمدة ٣دقائق على كعبيك ، و ٣ دقائق على أطراف أصابع قدميك .

ـ اصعد فوق كرسى الحمام «٢٠ سنتيمترا فى الارتفاع » ثم اهبط مرة ثانية يكرر هذا التمرين مرات عديدة .

ـ مزاولة رياضة «نط الحبل » فهى تحرك عدداً كبيراً من عضلات الجسم ، وتفقد الجسم سعرات حرارية كثيرة .

ـ مواظبة التمرين على العجلة الثابتة بالمنزل يفقدك كثيراً من السعرات .

ـ بدون أن ترفع أيًا من قدميك عن الأرض ، حاول أن تسير فى الغرفة عدة دقائق بتزحيف القدمين ، مع الالتفاف يميناً ويساراً ووضع اليدين فى الوسط .



استئصال الكرش بالجراحة ..

✌ **هل للجراحة دور فى إزالة الكرش؟**

ما زال كثير من الأطباء يتحفظون فى استخدام الجراحة لعلاج الكرش ، ولا يعتبرونها الحل الأمثل للعلاج .. وكثير منهم يضع شروطاً يجب توافرها قبل الإقدام على استخدام المشرط فى علاج الكرش **مثل** :

ـ فشل كل محاولات العلاج الأخرى من رجيم ورياضة فى القضاء على الكرش .

ـ أن يكون الكرش مفرطاً جداً ، ومصحوباً بمضاعفات مرضية .

ـ أن يؤثر هذا الكرش على حركة ، ونشاط الفرد تأثيراً ملحوظاً .

✌ **وهل بالفعل من الممكن استئصال الكرش بالمشرط ؟**

نعم من الممكن الاستئصال الجراحى للشحوم المتراكمة فوق البطن مع القيام بعملية

تجميلية لإعادة الجلد إلى وضعه الطبيعي ..وفى الغالب لا يتم هذا إلا بعد فشل كل المحاولات الأخرى من رجيم ورياضة وأدوية فى إزالة الكرش .

✌ يلجأ بعض أطباء الجراحة إلي بعض العمليات الجراحية للتقليل من تناول الطعام .. فما حقيقة هذه العمليات في علاج الكرش ؟

يتم اللجوء إلى هذه العمليات بعد اليأس من وسائل العلاج الأخرى فى علاج الكرش ، وخاصة فى حالة الكرش القاتل والذى يسبب مضاعفات خطيرة .. ومن أمثلة هذه العمليات:

- استئصال جزء من الأمعاء :

ولقد وجد أن هذه العملية تفقد الجسم من ٢٧ إلى ٥٥ ٪ من الوزن الكلى .. وتقلل من حجم الكرش بشكل ملحوظ ولقد وجد أيضاً أن مضاعفات الكرش والسمنة تقل بشكل ملحوظ بعد هذه الجراحة .. ولكن من عيوب هذه العملية أنها تقلل من امتصاص الجسم للعناصر الأساسية ، وتكون مصحوبة بإسهال مزمن فى بعض الأشخاص .

- تضييق فراغ المعدة :

ويتم هذا إما عن طريق خياطة جزء منها أو باستئصال جزء منها .. ويلجأ البعض إلى ربط جزء منها أو تدبيسه ، والهدف من هذا كله أن يضيق فراغ المعدة ... ولا تستوعب إلا كمية قليلة من الطعام . وبذلك يشعر المريض بالشبع لأقل كمية من الطعام ..

- استئصال العصب الحائر :

وهى وسيلة تتم للتقليل من الشهية لتناول الطعام .. وهى من الناحية العملية غير مجدية ولا يلجأ إليها إلا نادراً .

✌ وماذا عن استخدام بالون المعدة لعلاج السمنة والكرش ؟

- هى طريقة يتم من خلالها استخدام بالون خاص يوضع بداخل المعدة ليقلل من فراغها.. ويعطى الإحساس بالشبع لأقل كمية من الطعام ، وتتم هذه العملية للأشخاص أصحاب الشهية المفتوحة جداً للطعام . ولقد وجد أن هذه الطريقة تقلل من السمنة والكرش .. وهذه العملية تستخدم فى مرضى الكرش الضخم الذين فقدوا قدرتهم على التحكم فى شهيتهم للطعام .

شفط الكرش .. متى وكيف ؟

✌ ما المقصود بشفط الكرش ؟

ـ هى عملية تتم فى مراكز متخصصة .، وتجرى تحت تأثير تخدير كلى .. وتستغرق ما يقرب من ساعة ، وبعدها بيوم واحد من الممكن أن يغادر المصاب بالكرش المركز .

وتتم هذه العملية عن طريق إدخال أنابيب رفيعة تحت جلد البطن ، من خلال فتحات صغيرة ، حيث تتجمع الدهون فى منطقة البطن .. ويتم توصيل هذه الأنابيب الرفيعة بجهاز لإذابة الدهون وله قوة شفط كبيرة للدهون السائلة.

✌ وهل يمكن لأى فرد أن يقدم علي عملية شفط الدهون ؟

فى الغالب لا يتم اللجوء إليها إلا بعد استنفاد كل وسائل العلاج الأخرى ، ولا تتم إلا للأفراد الذين تسمح حالتهم الصحية للتخدير وإجراء هذه العملية .. ويتم بها شفط ما يقرب من ثلاثة لترات من الدهون فى المرة الواحدة .. ومن الممكن تكرار عملية الشفط .

✌ وما مميزات وعيوب هذه العملية ؟

من مميزات هذه العملية أنها تخلصك من دهون الكرش ، والخلايا الدهنية «مخازن الدهون » المتجمعة فى منطقة البطن .. وبالتالى تقل الفرصة للإصابة بالكرش مرة ثانية ..

ولكن لهذه العملية بعض العيوب وهى :

ـ تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء العملية .

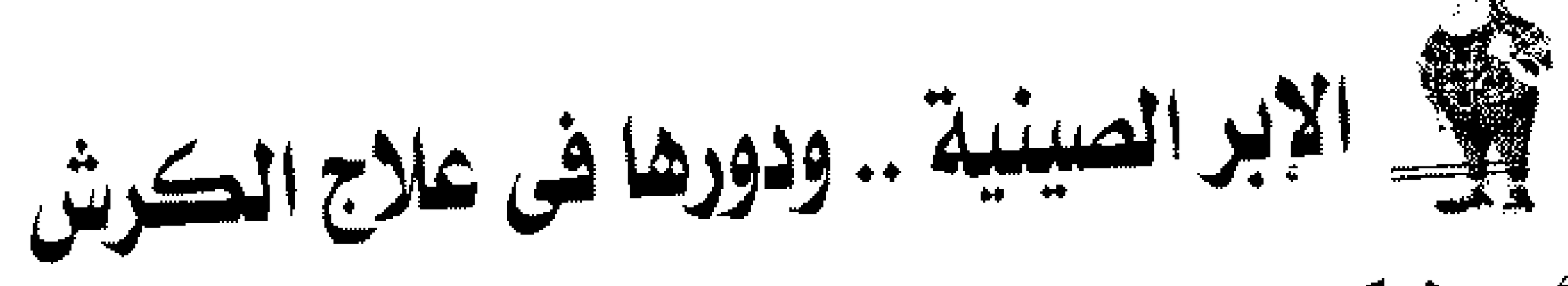
ـ هناك احتمالات الإصابة بجلطات دهنية .

ـ لا يمكن بواسطتها شفط إلا كمية محدودة من الدهون .

ـ تزداد فرصة تكوين صديد والتهابات مكان الدهون .

ـ هذا بالإضافة إلى مضاعفات التخدير .

ـ مع العلم أن هذه العملية مكلفة مادياً .



الإبر الصينية .. ودورها فى علاج الكرش

هناك جدل كبير حول فاعلية الإبر الصينية فى العلاج .. بين معارض بشدة ومؤيد بقوة .. فما حقيقة دور الإبر فى العلاج ؟

العلاج بالإبر هو نمط علاجي جديد بالنسبة لمجتمعنا المصرى والعربى .. ولكن اكتشاف الإبر يعود لأكثر من ستة آلاف سنة ، وأخذ فى التطور التدريجي حتى انتشر الآن فى معظم بلاد العالم .

وها هو ينتشر الآن فى الأوساط الطبية الأمريكية والأوربية ، وكثرت الأبحاث حول علاج الإبر وفاعليتها فى العلاج .. حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية «W H O» عام ١٩٧٩م بفاعلية العلاج بالإبر الصينية فى بعض الأمراض بما فيها السمنة ، وازداد عدد المترددين على عيادات العلاج بالإبر الصينية .. وبدأ هذا التخصص يدخل الجامعات المصرية ، وتوفد وزارة الصحة البعثات إلى الصين؛ لتعلم العلاج بالإبر .

ما حقيقة دور الإبر في علاج الكرش ؟

يعتقد البعض خطأً أنه بمجرد أن يستخدم الإبر وبدون أى رجيم غذائى أو ممارسة رياضة أنه سوف يقضى على كرشه ويتخلص تماماً من سمنته ..

فهذا الاعتقاد خاطئ بالطبع ولكن الحقيقة أن الإبر تساعد مع الرجيم والرياضة على علاج السمنة والتخلص من الكرش .

*** أما دور الإبر فى التخسيس وعلاج الكرش فهو :**

١ـ تأثير تهبيطى على الانقباضية ، أو التقلصية للجزء العلوى من الأمعاء .. مما يعطى الإحساس بالشبع .

٢ـ تأثير تهبيطى على مركز الجوع .. فيشعر الإنسان بالشبع .

٣ـ ومن الممكن استخدام الإبر الموضعية فى علاج سمنة الكرش .

ما أنواع الإبر المستخدمة في علاج الكرش ؟

لعلاج سمنة الكرش يتم استخدام نوعين من الإبر :

١ـ إبر الأذن : وهى إبر صغيرة ، ويتم تثبيت من ٢ـ٥ إبر منها فى نقط معينة بالأذن ، حيث تحتوى الأذن على ٩٠ نقطة منها ١٠ نقاط خاصة بالتخسيس .

وتوضع هذه الإبر فى الأذن لمدة أسبوع ، ثم يتم نقلها إلى الأذن الأخرى فى الأسبوع التالى . ويستمر تأثير هذه الإبر باقياً ما دامت فى الأذن ، وفى بعض الأحيان ، وأثناء جلسة التركيب يتم توصيل هذه الإبر بتيار كهربائى ضعيف ليزيد مفعولها وأثرها لمدة طويلة .

٢ـ إبر للجسم : وهى إبر مختلفة الأطوال ورفيعة ، ويتم تثبيت هذه الإبر فى نقاط معينة من الجسم : البطن ، والأرداف ، والفخذين ، والقدمين ، وتستمر مثبتة لمدة ٣٠ دقيقة إلى ٤٥ دقيقة ، ثم يتم إخراجها ، ويخضع الشخص السمين للقيام بجلستين إلى ثلاث جلسات أسبوعياً .

كما أنه من الممكن استخدام هذه الإبر الطويلة فى علاج سمنة الكرش عن طريق وضعها بطريقة معينة فى مناطق تجمع دهون الكرش .

✌ وهل للإبر مضاعفات جانبية .. وهل تسبب أمراضاً خطيرة ؟

هذا ما يردده بعض الناس الذين لا يعرفون عن الإبر الصينية شيئاً .. فلو كان لها آثار جانبية أو تسبب أمراضاً خطيرة ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية ، وما انتشرت فى دول أوربا وأمريكا .. وما زاد عدد المترددين بهذا الشكل الضخم.

فمن المؤكد أنه ليس للإبر الصينية أى آثار جانبية أو أى مضاعفات ولا تسبب أى مرض.. ولا يوجد أى بحث علمى من أى مؤسسة علمية أو من أى جامعة على مستوى العالم يثبت أن للإبر الصينية آثاراً جانبية أو تسبب أى مرض خطير .

✌ وهل يستمر استخدام الإبر الصينية مدى الحياة ؟

بعد التخلص من الكرش ، والوصول إلى الوزن الطبيعى .. يتم التوقف عن جلسات الإبر.. وبعدها ينصح المريض بالمواظبة على نظام غذائى معتدل ، ويحتوى على سعرات حرارية مساوية للسعرات التى يفقدها الجسم أثناء الحركة والنشاط .. وينصح أيضاً بالاستمرار فى مزاولة الرياضة ..مع ملاحظة أنه بعد التوقف عن العلاج بالإبر تكون الشهية قد تم ترويضها ، ولا يتقبل الشخص أى كمية زائدة من الطعام ، وليس صحيحاً بالمرة أنه بعد توقف العلاج بالإبر سوف يزداد حجم الكرش أكثر من الأول ، ولكنك سوف تستمر رشيقاً طالما حافظت على الرياضة والنظام الغذائى.

حقيقة العلاج بالحلق الطبى

انتشر الآن استخدام الحلق الطبي للتخسيس ، ونحافة الكرش فما حقيقة هذا الحلق ... ؟

الحلق الطبى عبارة عن مغناطيس صغير ، يوضع فى نقاط معينة فى الأذن ومن الممكن توصيله بتيار كهربى ضعيف أثناء الجلسة ، فيعطى موجات كهرومغناطيسية ، فتساعد فى الإحساس بالشبع وعملية التخسيس.

وهناك نوعان من الحلق الطبى ، النوع الأول يتم تثبيته بواسطة اللاصق الطبى ،ويستمر فى الأذن لمدة أسبوع ، ثم يتم نقله إلى الأذن الأخرى . ونوع آخر يشبه حلق السيدات ، يقوم المريض بوضعه لنفسه من آن لآخر .

وأحب أن أؤكد أن الإبر والحلق الطبى عاملان مساعدان مع الرجيم والرياضة للقضاء على الكرش ، ولا يمكن الاعتماد عليهما فقط فى عملية التخسيس .



الأدوية مالها وما عليها فى علاج الكرش

- من الممكن أن يتناول الشخص كبسولة فتخلصه من الصداع أو آلام المعدة خلال دقائق،ومن الممكن أن يتناول قرصاً فيخلصه من ارتفاع الضغط أو السكر المرتفع خلال دقائق.. ولكنه ليس هناك قرص أو كبسولة أو حقنة تستطيع أن تخلصك من السمنة أو الكرش خلال دقائق أو ساعات أو حتى أيام. ولكن دور الأدوية فى علاج الكرش هو دور ثانوى وليس أساسياً فهو يساعد المصاب بالسمنة والكرش فى إعطاءه الإحساس بالشبع أو زيادة عملية التمثيل الغذائى وفقد السعرات

وماذا عن دور حبوب الردة مثل البران «Bran» فى عملية التخلص من الكرش ؟

- حبوب الردة «البران» عبارة عن ألياف طبيعية ، يتم تصنيعها على هيئة أقراص ، ويتم تناول من قرصين إلى أربعة قبل تناول الطعام مع شرب كمية كبيرة من الماء معها ، فتنفش وتملأ المعدة ، وبالتالى تعطى إحساساً بالشبع وتقل كمية الطعام الذى يتناوله المصاب بالكرش ،فيضطر الجسم إلى اللجوء إلى مخازن الدهون فى البطن ومناطق أخرى لتعويض النقص فى الطعام .. فتقل دهون الكرش .

كما أن مميزات هذه الحبوب أنها تقلل من حدوث الإمساك الذى يسبب مشكلة لبعض

لمصابين بالكرش المتبعين للرجيم الغذائي . ومن مميزات هذه الحبوب أيضاً أنها تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين وتقلل من الكوليسترول الموجود بالدم .

ومن الممكن الاستعاضة عن هذه الحبوب بتناول الردة الطبيعية على هيئة خبز أو مع الزبادى .

مع ملاحظة أن استخدام هذه الحبوب والألياف بجرعة كبيرة ولمدة طويلة قد يؤدى إلى حدوث انتفاخات فى البطن ، وقد يصل الأمر إلى حدوث التهابات بالقولون .. ولذا يجب عدم الإفراط فى تناولها .

✌ وماذا عن أدوية التقليل من الشهية ؟

معظم هذه الأدوية تعمل من خلال التأثير على مركز الشبع الموجود بالمخ فتؤدى إلى التقليل من الشهية ، وعدم الإحساس بالجوع .

ولكن هذه الأدوية يجب أن تعطى تحت إشراف طبى كامل لأن استخدامها بجرعات غير مضبوطة ، أو لمدة طويلة ، قد يؤدى إلى حدوث التوتر والقلق وعدم التركيز .. وفى بعض الأحيان قد تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم .

وهناك أنواع جديدة تعمل على تقليل الشهية للنشويات والدهون فقط دون البروتينات ، وأعراضها الجانبية أقل من الأدوية القديمة .

✌ وماذا عن استخدام الهرمونات فى علاج الكرش ؟

ـ يستخدم البعض هرمون الغدة الدرقية «ثيروكسين » فى علاج السمنة والكرش ، حيث تقوم هذه الهرمونات بتنشيط عملية التمثيل الغذائى ، وفقد سعرات حرارية ، وبالتالى تقلل من دهون الجسم ، وتخلص من الكرش.

ولكن فى الحقيقة عند المرضى السمان الذين لا يشكون من نقص هذا الهرمون أساساً ، عند تناوله من الممكن أن يؤدى إلى ظهور أعراض جانبية مثل زيادة فى عدد دقات القلب وخفقان وإسهال عصبى ، وقد تؤدى إلى تحلل بروتينات الجسم والكالسيوم من العظام مما يؤدى إلى وهن ولين العظام بعد فترة من العلاج ، لذا لا ينصح بتناول هذا الهرمون إلا إذا ثبت معملياً نقصه بالجسم، وأن يتم إعطاوه تحت إشراف طبى .

حقيقة بدائل السكر .. والأغذية الصناعية فى التخسيس

هل من الممكن استبدال سكر الطعام ببدائل السكر الموجودة في الصيدليات؟

من المعروف أن سكر الطعام سعراته الحرارية عالية ، فملعقة السكر الصغيرة تحتوى على ٢٠ سعراً حرارياً .. ولذا يجب على المصابين بالكرش الحد من تناول سكر الطعام ومشتقاته.. ومن الممكن استبداله بالبدائل الموجودة فى الصيدليات مثل السكارين والسويت دايت ، فهى ذات سعرات حرارية منخفضة، وتعطى الطعم الحلو للسكر .

وهل تناول هذه الحبوب يسبب أمراضا سرطانية ؟

تردد هذا التخوف على ألسنة البعض ، ولكن فى الحقيقة أن تناول هذه الحبوب لم يثبت عنها حتى الآن أى أمراض خطيرة طالما أنه يتم استخدامها بجرعة معتدلة .

وهل من الممكن استخدام هذه الحبوب في بعض الأغذية والحلويات ؟

نعم .. من الممكن استخدام هذه الحبوب أو البودرة منها ، فى إعداد الأغذية الصناعية فى فترة الرجيم الغذائى ..ومن الممكن أيضاً استخدامها فى تحلية المشروبات المختلفة .. ولقد اتجهت بعض الشركات لتصنيع بعض الأغذية الخاصة بالرجيم الغذائى لمرضى السمنة والكرش مستخدمة فيها بدائل السكر .

جدول يوضح أسماء بدائل السكر الموجودة فى الصيدليات

الاسم التجارى	الاسم بالانجليزى	عدد الاقراص	الاسم التجارى	الاسم بالانجليزى	عدد الاقراص
سويت دايت	Diet sweet	٥٠ ق	سكرول	Sucrol	بودرة
سويت دايت	Diet Sweet	١٠٠ق	سكارين	Sacharin	٢٥ق
سويت دايت	Diet Sweet	٢٥٠ق	كانديريل	Canderel	٥٠ق
سكرام	Sucram	١٠٠ق	كانديريل	Canderel	بودرة
سويتى	Sweety	٥٠ ق			
اسبارسل	Asparsel	٥٠ ق			



الأعشاب الطبية فى علاج الكرش بين الحقيقة والوهم

✌ ما حقيقة استخدام الأعشاب الطبية فى علاج الكرش ؟

احتوت محلات الأعشاب ، وبعض الصيدليات على أنواع متعددة من الأعشاب ، جربها نسبة كبيرة من الناس فى التخسيس وعلاج الكرش .

ولكن قبل أن يقذف أى شخص بأى عشب إلى فمه يجب أن يعرف تركيب هذا العشب ، وآثاره الجانبية ،وجرعته المضبوطة ، ويفضل أن يكون تحت الإشراف الطبى ، وخاصة وأن تجارة الأعشاب دخل فيها الكثير من الدجالين بغرض الكسب المادى فحسب.. وكم من مريض أصيب بأعراض جانبية خطيرة من جراء تناول أعشاب غير معروفة الهوية.

ونقطة مهمة أخرى أحب أن أشير إليها ،وهى أن الأعشاب وحدها دون الرجيم أو الرياضة مفعولها قليل جداً .. ولذا فالأعشاب عامل مساعد مع الرجيم والرياضة فى علاج الكرش أو السمنة .

✌ وماذا عن تناول خل التفاح في علاج الكرش والتخسيس ؟

الخل المستخرج من ثمار التفاح ويعرف باسم (خل التفاح) تؤكد بعض الدراسات أنه مفيد فى عملية التخسيس وعلاج الكرش .

فهو يقلل من الشهية ، ويزيد من حرق الدهون بالجسم ، كما أنه يقلل من الكوليستيرول بالدم . ولذا فليس هناك مانع من تناول خل التفاح بدون إفراط ويكفى ملعقة شاى على كوب ماء ٣ مرات يوميا قبل الوجبات الرئيسية مباشرة والبعض يفضل إعطاءه بعد النهوض من الفراش مباشرة ، بتناول ملعقة كبيرة من خل التفاح فى كوب ماء لمدة شهرين .

✌ وهل تناول خل الطعام مفيد في عملية التخسيس ؟

للخل فوائد كثيرة ، من أهمها أنه يقضى على كثير من الميكروبات الضارة ، ويخلص الجسم من بعض الدهنيات الضارة ، وهذا يفسر ما اعتاد عليه بعض الناس قديما من إعطاء الطيور قليلا من خل الطعام قبل ذبحها ، وذلك لتطهير أجسامها من أى ميكروب وللتخلص من المواد الدهنية الزائدة فى جسمها .

وهذا ما دفع البعض إلى تناول خل الطعام بكميات كبيرة أملا فى التخلص من نسبة كبيرة من دهون جسمهم .. ولكننى أحب أن أقرر أنه إذا كان خل الطعام يقلل من نسبة الدهون بالجسم ، فإن الإفراط فى تناوله يؤدى إلى كثير من المشكلات الصحية مثل التهابات المعدة والكبد ، وتغيير حموضة الدم . ولهذا ننصح بكمية قليلة من خل الطعام تقدر بملعقة أو اثنتين يوميا توضع على السلطة الخضراء .. فتساعد على تقليل الدهون من الجسم بدون أضرار .



الكرش عقب الولادة مشكلة لها حل ...

ما سبب إصابة عدد كبير من النساء بالكرش عقب الولادة ؟

أثناء الحمل ونتيجة لتمدد عضلات البطن ، يحدث ترهل فى عضلات هذه المنطقة وتصبح ضعيفة . هذا بالإضافة إلى أنه فى فترة الحمل تحدث تغيرات هرمونية تساعد فى زيادة عدد الخلايا الدهنية فى منطقة البطن ، والتى تتطلع دائما لملء نفسها بالدهون ، وكذلك تلعب هرمونات الحمل دوراً فى زيادة تراكم الماء داخل الجسم ، كما أن زيادة هرمون البروجسترون أثناء الحمل يزيد من الشهية لتناول الطعام .. كل هذه العوامل تكون محصلتها بروز الكرش عند نسبة كبيرة من السيدات ، ويساعد على زيادة ظهور الكرش ما اعتادت عليه السيدات من الركون للراحة فى السرير لمدة طويلة ، مع كثرة تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية .

وهل تناول (المغات) عقب الولادة يؤدى إلى زيادة الكرش عند السيدات ؟

يحتوى المغات على عناصر غذائية كثيرة .. فهو يحتوى على نشويات ومواد دهنية ومواد سكرية ، وعادة يستخدم السمن فى تحميره ، ويضاف إليه السمسم والمكسرات أثناء إعداده.. ولذا يعتبر المغات ذا سعرات حرارية عالية .. ويساعد فى بروز الكرش عند السيدات اللاتى يفرطن فى تناوله .

لذا ننصح السيدات المعرضات للإصابة بالسمنة والكرش بتجنب تناول المغات.. أما السيدات ذوات الوزن الطبيعى فينصحن بتناوله لما له من فوائد غذائية كبيرة .

✌ **وكيف يمكن التخلص من الكرش عقب الولادة ؟**

* **هناك وسيلتان لعلاج الكرش عقب الولادة :**

الوسيلة الأولى :

هى ممارسة الرياضة لتقوية عضلات البطن ، وعلاج ترهلها والرياضة هنا تتمثل فى المشى بانتظام وممارسة التمارين الخاصة بتقوية عضلات البطن كما سبق ذكرها .

الوسيلة الثانية :

هى اتباع رجيم غذائى متوازن وبه كمية كافية من البروتينات والفيتامينات والكالسيوم والحديد ، حتى تستطيع الأم القيام بمهمة الرضاعة الطبيعية بكفاءة دون أن تضر بصحتها وصحة جنينها .

رجيم المرضع المصابة بالكرش

✌ **وما النظام الغذائي المقترح للسيدات والمصابات بالكرش أثناء الرضاعة ؟**

* عند الاستيقاظ : كوب حلبة باللبن منزوع الدسم .

* عند الإفطار : بيضة مسلوقة جيداً أو قطعة جبن قريش أو ٤ ملاعق فول(ملعقة زيت زيتون) + ربع رغيف + فاكهة الموسم .

* تصبيرة : كوب من شوربة العدس .

* الغداء : سلطة خضراء (جزر ـ خس ـ خيار ـ طماطم ـ كرفس)

+ ٢ قطعة لحمة مشوية أو ١٥٠ جم كبدة مشوية أو ٢ سمكة مشوية أو ربع فرخة + خضار سوتيه (كوسة ـ بسلة ـ سبانخ ـ باذنجان) .

* عصراً : كوب من شراب النعناع البلدى .

* العشاء : كوب لبن منزوع الدسم أو لبن رائب أو بيضة مسلوقة جيداً + فاكهة الموسم .

* قبل النوم : كوب من شراب الشمر .

✌ وماذا عن الحزام الذي يربط حول البطن عقب الولادة ..هل يمنع حدوث الكرش ؟

هذا الحزام لن يحمي السيدات من حدوث ترهل بعضلات البطن ، ولن يقلل من السعرات الحرارية .. بل على العكس من الممكن أن يزيد من ضعف عضلات البطن ، ولقد تناقلت عادة استخدام حزام البطن من جيل لآخر اعتقاداً أنه يحمي من ظهور أو بروز الكرش ، ولكنه قد يساعد في عودة الرحم لوضعه الطبيعي ..وليس له مفعول يذكر في منع حدوث الكرش .

خدعوك فقالوا عن الكرش

✌ السونا وحمامات البخار تخلصك من الكرش خلال ساعات .. فهل هذا حقيقي ؟

- ليس للسونا أو لحمامات البخار دور فعال في علاج الكرش أو التخسيس ، وما يحدث فيها أن الشخص السمين المصاب بالكرش يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه عن طريق العرق وليس فقداً للدهون ، وبمجرد أن ينتهي من هذا الحمام ، يقبل على شرب الماء بكثرة لتعويض ما فقده الجسم من ماء فيستعيد وزنه الأصلي من جديد .

وهذه الحمامات قد تؤدي إلى بعض المضاعفات مثل الإصابة بحصيات الكلى أو جلطات الشريان التاجي.

✌ عملية التدليك والمساج تذيب دهون الكرش ... فما حقيقة هذا القول ؟

عملية التدليك أو المساج تقضي على كرش المدلك نفسه ، فهو الذي يبذل مجهوداً ، أما أنت فلا تفقد أي جرام من دهون كرشك فأنت لا تبذل أي حركة أو مجهود في عملية التدليك .

✌ استخدام الحزام الهزاز أو حزام البطن يخلص من دهون الكرش .. فما حقيقة ذلك ؟

كثر الإعلان عن أحزمة للبطن بدعوى أنها تذيب الدهون ، وأنها تقلل الكرش بشكل واضح خلال أيام .. وهذا كله ليس له أساس علمي ، ومعظم خبراء التخسيس يحذرون من استخدام هذه الأحزمة في عملية تخسيس الكرش، ويعتبرونه أكذوبة كبرى ، ويؤكدون أنه ليس لهذه الأحزمة أي مفعول في التخلص من الكرش ، بل ثبت أن لهذه الأحزمة آثاراً جانبية على الجهاز التنفسي والهضمي .. وقد تؤدي في نهاية المطاف إلى ضمور العضلات..

✌ شرب الماء قبل النوم يؤدي إلى الكرش .. فهل هذا صحيح ؟

الماء ليس له أي قيمة سعرية حرارية ، وتناوله بأي كمية لا يؤدى إلى ظهور الكرش ، سواء على الريق أو قبل النوم ، بل على العكس كثرة تناول الماء قبل الطعام يقلل من الشهية لتناول الطعام ، ويقلل من كمية الطعام المتناولة ، فيساعد على التخلص من الكرش .

✌ استعمال الملينات وزيت البرافين يخلصك من سمنة الكرش ..فما حقيقة هذا الادعاء؟

ليس لهذه الأدوية الملينة أو لزيت البرافين أى دور فى التخلص من السمنة أو من الكرش .. وما تفعله هذه الأدوية أنها تسبب الإسهال فيفقد الجسم جزءاً كبيراً من الماء والعناصر الغذائية المهمة مما يخفف من وزن الجسم ، فيعتقد الشخص بهذا أن وزنه قد قل .. لكنه فقد كاذب للوزن وسرعان ما يعود لوزنه الأصلى بمجرد شربه الماء .

بل إن لهذه الملينات كثيراً من المضاعفات ، فهى تفقد سوائل الجسم مما يؤدى فى نهاية الأمر إلى الجفاف ، وتؤدى إلى سوء الامتصاص .

✌ استخدام صابون خاص لعلاج الكرش والسمنة .. فما الحقيقة ؟

خرافة . وكل ما يفعله هذا الصابون أنه أثناء الاستحمام يفقد الجسم كميات من الماء فيخف الوزن وقتياً ، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش فيشرب كميات كبيرة من الماء ، فيعود الوزن من جديد للزيادة .. ولقد حذر كثير من المتخصصين من استعمال هذا الصابون وخاصة المصابون بأمراض القلب والدورة الدموية .



شكاوى وحلول

✌ رغم أنني ما زلت أواظب علي الرجيم الغذائي والرياضة إلا أن نزول كرشي ثبت عند هذا الحد دون زيادة أو نقص .. فما السبب ؟ وما الحل ؟

هذه الشكوى كثيراً ما نسمعها .. ففى بداية استخدام الرجيم الغذائى منخفض السعرات، يبدأ الجسم فى تعويض هذا الانخفاض فى السعرات وبتكسير الدهون ، الموجودة فى البطن « الكرش » ومناطق أخرى .. ولكن بعد فترة من هذا الرجيم يتكيف الجسم مع الوضع الجديد ويقلل من معدل إحراق وتكسير الدهون فتكون النتيجة هى ثبوت نزول الكرش والوزن رغم الالتزام الكامل بالرجيم ..

*** ولحل مشكلة ثبوت نزول الوزن هناك ثلاثة حلول ، هى :**

*** الحل الأول** : بمجرد ثبوت الوزن ومقاومة نزول الكرش يعطى إجازة من الرچيم لمدة ٤٨ ساعة . ويأكل الشخص ما لذ وطاب .. ذلك لكسر التكيف مع الرچيم القاسى .. وبعد مدة اليومين يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرچيم .. ومن الممكن تكرار عملية كسر الرچيم أكثر من مرة .

*** الحل الثانى** : زيادة جرعة المشى والرياضة إلى أكبر قدر ممكن .

*** الحل الثالث** : هو استخدام نظام الرچيم الدورى المتغير .. وهو نظام يتميز بتغير النظام الروتينى للسعرات الحرارية ، بمعنى أن يتم تغيير قيمة السعرات الحرارية التى يتناولها الشخص فى حدود مرتين أسبوعياً كما يلى :

- فى الأسبوع الأول : يعطى ٦٠٠ سعر حرارى يومياً لمدة ثلاثة أيام متتالية .
- فى باقى الأسبوع الأول : يعطى ٩٠٠ سعر حرارى يومياً .
- فى الأسبوع الثانى : يعطى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً .
- فى باقى الأسبوع الثانى : يعطى ٩٠٠سعر حرارى يومياً لمدة ثلاثة متتالية.
- فى الأسبوع الثالث : يعطى ٦٠٠ سعر حرارى لمدة ثلاثة أيام متتالية .
- فى باقى الأسبوع الثالث: يعطى ٩٠٠ سعر حرارى يومياً .

وبهذا النظام يصعب التكيف مع الرچيم .. ومن الممكن حساب هذه السعرات من جدول الأطعمة بآخر الكتاب .

✌ فى الأسبوع الأول للرجيم كان معدل نزول الكرش والوزن ملحوظاً وبدرجة أكبر من الأسابيع التالية .. فلماذا ؟

فى الأسبوع الأول ، ومع تناول السعرات المنخفضة فى الرچيم الغذائى يضطر الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة ، ليعوض النقص فى السعرات وأول هذه المخازن التى يتم السحب منها هى مخازن النشويات الموجودة فى الكبد والعضلات ، وهى مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء..

وبالتالى فى الأسبوع الأول يتم فقد كمية من النشويات والماء فيكون النزول أسرع ، أما فى الأسابيع التالية وبعد تفريغ مخازن النشويات يتم التوجه إلى مخازن الدهون فى البطن

والمناطق الأخرى ، والدهون أقل ارتباطاً بالماء ،أي أنه يفقد فى الأسابيع التالية دهوناً فقط ...
ولذا يكون إيقاع نزول الوزن والكرش فى الأسبوع الأول « نشا + ماء » أسرع من الأسابيع التالية «دهون فقط » .

✌ لماذا يصعب نزول الكرش في فصل الشتاء ، إذا ما قورن بمعدل النزول في فصل الصيف ؟

من المعروف أنه فى فصل الشتاء ومع زيادة برودة الجو ، يقوم الجسم بحرق كميات إضافية من الطعام لكى يحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة عند ٣٧ درجة ، ومع حرق كمية من الطعام ، واستهلاك سعرات حرارية يشعر الإنسان بالجوع ، وبالتالى يقوم بالتهام كميات إضافية من الطعام فتكون المحصلة هى زيادة السعرات الحرارية المكتسبة ، وبالتالى زيادة الدهون المتراكمة بالجسم والبطن ..

ولا تنس أنه فى فصل الشتاء يركن الإنسان إلى الخمول والكسل وقلة الحركة مع التهام الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية .

وجبة واحدة للتسمين وليس للتخسيس

✌ مع أنني أتناول وجبة واحدة فقط فى اليوم إلا أن كرشي ثابت ، ووزني لا يتغير ..فما السبب؟

كثيرا ما تتردد هذه الشكوى أيضاً .. فالعبرة فى تخسيس الكرش ليست بعدد الوجبات التى نتناولها ، ولكن العبرة بنوعية ما نتناوله من طعام ، وما يحتويه من سعرات حرارية .

فمن الممكن أن تأكل وجبة واحدة ولكن سعراتها الحرارية عالية جداً ،كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس بالجوع الشديد مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه فى فترة الرجيم .

ولك أن تعلم أنه فى برنامج تسمين الحيوانات يتم إعطاؤها وجبة واحدة كبيرة فى اليوم لزيادة وزنها ، وكانت النتائج طيبة .

وفى هذا الموضوع تقول خبيرة التخسيس «**نتاشا بيلون**» : إن تعدد الوجبات الغذائية قليلة السعرات من شأنه المساعدة فى عملية إنقاص الوزن ، لأن الجسم يستهلك بعد كل وجبة عدداً من السعرات الحرارية اللازمة للهضم والامتصاص وتبلغ فى المتوسط ١٠ ٪ تقريباً من مجمل السعرات الحرارية المستهلكة ..

كما أن إغفال وجبة الإفطار يقلل من معدل التمثيل الغذائى واستهلاك السعرات بمقدار ٥٪ .. ولذا لا ينصح بالاعتماد على رجيم الوجبة الواحدة فى اليوم .. بل يفضل تناول من ٣ - ٥ وجبات صغيرة ومنخفضة السعرات .

•• احذر النزول السريع !!

✌ هل نزول الكرش بسرعة وبشكل مفاجئ له مضاعفات ؟

نعم .. إنقاص الوزن ونزول الكرش بسرعة وبشكل مفاجئ له كثير من المضاعفات مثل :

- **الفتق السرى والأربى** : فالنزول السريع يؤدى إلى ضعف وترهل عضلات البطن مما يسبب حدوث الفتق ، بعكس النزول التدريجى .

- **تكوين حصيات المرارة مع حدوث الالتهابات بها** : فنزول الوزن والكرش بسرعة يؤدى إلى زيادة الكوليسترول المترسب على جدار الحويصلات المرارية مهيئاً الفرصة لحدوث الحصيات والالتهابات ، وهذا بالإضافة إلى قلة تناول الدهون فى الرجيم التى تعتبر المنبه للحوصلة الصفراوية لإفراغ محتوياتها ، فتزيد الفرصة لتكوين الحصيات .

- حدوث القرح المعدية وقرح الاثنا عشرى : حيث يعتمد الرجيم القاسى لإنزال الكرش بسرعة على عدد قليل من الأطعمة ، مع زيادة فى النشاط والحركة ، مما يجعل الأحماض والعصارة الهضمية تؤثر مباشرة على جدار المعدة والأمعاء الفارغتين لفترة طويلة فتحدث القرحة .

- سقوط بعض الأعضاء الداخلية مثل القلب والكلى ، والتى تحمى بطبقات داخلية من الدهون .

هذا بالإضافة إلى القاعدة التى تقول : من يتخلص من كرشه بشكل سريع ، يستعيده بشكل أسرع ..

•• تخلص من كرشك بدون أنيميا أو وجه شاحب

✌ بعد فترة من الرجيم الخاص بعلاج الكرش أصبح لون وجهى شاحبا ، وفقدت عينى بريقها ، وأصبت بالأنيميا .. فما السبب ؟ وما الحل ؟

يرجع شحوب الوجه ،وفقدان نضارة الجلد ، وبريق العينين إلى نقص فيتامين (ب) المركب فى الرجيم الغذائى .. والحل هنا هو تناول هذا الفيتامين مع الرجيم الغذائى إما

على هيئة أقراص مثل : أقراص « فارولكس» وإما عن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مع كوب عصير طماطم أو بالماء قبل كل وجبة وخاصة فى الأسابيع الأولى للرجيم . «ملعقة الخميرة الكبيرة = ٨٠ سعراً حرارياً » ويوصى خبراء التغذية بتناول اللبن الرائب فى فترة الرجيم لاحتوائه على بكتريا تتحد مع فيتامين «ب» فتساعد على نضارة الوجه وبريق العينين .

أما الإصابة بالأنيميا فترجع إلى نقص الأطعمة الغنية بالحديد وفيتامين « ج» فى نظامك الغذائى .. ولذا لا بد من تناول كبسولات الحديد مثل «هيماتون كبسول » أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الفاصوليا الخضراء ، والسبانخ والملوخية ، والفول المدمس والعدس واللوبيا والفاصوليا الجافة والتفاح .

✌ أعانى من إمساك شديد كلما أقدمت على رجيم علاج الكرش .فما الحل ؟

يشكوكثير من المتبعين للرجيم الغذائى من الإمساك ، ويشكل لهم كثيراً من المتاعب والأرق .. وحل هذه المشكلة يعتمد على تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل السبانخ ، والخس ، والجريب فروت ، والفجل ، والكرنب ، مع تناول كميات كبيرة من الماء .

ومن وسائل العلاج الفعالة فى علاج الإمساك هو تناول الردة مع الزبادى مع الخميرة .

✌ سقوط الشعر مع الرجيم ..هل له حل ؟

لكى نحافظ على الشعر أثناء الرجيم الغذائى لعلاج الكرش يجب الاهتمام بتناول الآتى:

ـ فيتامين «أ» : فالجسم يحتاج ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً .. وهو ضرورى لصحة الشعر وقوتة ، ومن الممكن تناوله على هيئة حبوب أو عن طريق تناول الجزر، والبسلة ، والملوخية ، والشمام والكنتالوب ، والجرجير ، والبقدونس .

ـ فيتامين «ب» المركب : وهو موجود على هيئة حبوب أو يتم تناوله عن طريق الخميرة والبيض واللبن الرائب.

ـ معدن الزنك : وهو موجود فى الزبادى واللبن الرائب وكذلك الكبدة .

ـ الحديد : وقد سبق الإشارة إليه فى السؤال السابق .

✌ ما الحل فى علاج ترهل الجلد بمنطقة البطن .. الذى يعقب عملية تخسيس الكرش ؟

مزاولة الرياضة بانتظام مع الرجيم الغذائى تقلل بشكل ملحوظ من ترهل الجلد ، وتقوى

عضلات البطن ..كما أن النزول التدريجى قلما كان معه ترهل بالجلد .. لذا فإن الرياضة المنتظمة والنزول التدريجى هما العلاج الفعال لهذه الشكوى .

وإذا كان ترهل الجلد كبيراً وعجزت الرياضة عن علاجه ، فمن الممكن استخدام جراحة التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته .

✌ **كلما اتبعت الرجيم الغذائى لعلاج الكرش ، أجد أن وجهي ومناطق أخري من جسمي هي التي تخس ، أما الكرش فلا يتغير .. فما الحل ؟**

عند تناول السعرات المنخفضة فى الرجيم الغذائى .. يبدأ الجسم فى الاعتماد على مخازن الدهون لتعويض النقص ولمد الجسم بالطاقة .. فهناك بعض الأشخاص يبدأ السحب من منطقة الأكتاف ، والبعض من منطقة الأفخاذ والبعض من منطقة البطن وآخرين من الأرداف .. فهذا يختلف من فرد لآخر حسب عوامل داخلية معقدة..

– وحل هذه المشكلة هو أن تعتمد على الرياضة لتقوية عضلات البطن ، والمواظبة على رياضة المشى باستمرار مع الالتزام بالرجيم ، وتناول الفيتامينات الغنية بفيتامين «ب» المركب وفيتامين «أ» مع الحديد ، لكى لا يبدو على وجهك التأثر بالرجيم.



نماذج عملية بين النجاح والفشل

*** السيدة س .ج طولها ١٦٥ سنتيمترا ..وكان وزنها قبل الزواج ٦٤ كيلو جراماً ، وبعد الزواج زاد وزنها إلى ٦٩ كيلو جراماً .. وبعد مرتين من الحمل والولادة زاد وزنها بشكل ملحوظ إلى ٨٤ كيلو جراماً .. مع ظهور كرش واضح .**

✌ **كيف نجحت هذه السيدة فى التخلص من الكرش واستعادة وزنها ؟**

* أربع وسائل للعلاج :

هذه السيدة بعد الزواج استقرت عاطفياً ونفسياً ، فزاد وزنها ٥ كيلو جرامات وبعد الولادة حدث لها ترهل فى عضلات البطن ، مع زيادة فى الخلايا الدهنية المتراكمة فى منطقة البطن نتيجة للتغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل ، هذا بالإضافة إلى أثر هرمون البروجستيرون فى فتح الشهية . كل هذه الأسباب أدت إلى زيادة وزنها وظهور الكرش عندها .

ولعلاج هذه السيدة من السمنة والكرش تم وضع برنامج فى ٤ خطوات :

١ـ رجيم غذائى فى حدود ٩٠٠ ـ ١٠٠٠ سعر حرارى يومياً .

٢ـ تمارين رياضية لتقوية عضلات البطن والفخذين والساقين .

٣ـ رياضة المشى بصفة منتظمة بمعدل ساعة يومياً.

٤ـ المواظبة على الأعمال المنزلية .

*** النتيجة:**

تمكنت السيدة بهذا البرنامج من التخلص من واحد كيلو جرام أسبوعياً من وزنها ، وبعد ستة أشهر تمكنت من استعادة وزنها الطبيعى ، والتخلص من الكرش تماماً .وبعد ذلك تم إلزامها بنظام غذائى جديد يحتوى على ٢٠٠٠ سعر حرارى يومياً بدون إفراط فى النشويات والسكريات ، مع المداومة على رياضة المشى والتمارين .. حيث أن ٩٠ ٪ ممن نجحوا فى استعادة أوزانهم يعودون إلى السمنة والكرش مرة ثانية إذا لم يلتزموا بالرياضة .

وما زالت هذه السيدة تتابع كل ثلاثة شهور حتى تستمر محافظة على وزنها المثالى ورشاقتها .

*** الطبيب أ.أ ، وزنه ٩٤ كيلو جراماً .. ويعانى من كرش كبير .. وسمنة فى الأكتاف والصدر .. ومشكلة هذا الطبيب هى قلة الحركة ، فهو يمكث فى عيادته مدة طويلة ، ولا يتنقل إلا بسيارته الخاصة ،ومع هذا يتناول وجبات ذات سعرات حرارية عالية ..**

*** ولكن كيف استطاع هذا الطبيب التخلص من الكرش واستعادة وزنه الطبيعى ؟**

✌ من أهم أسباب السمنة والكرش عند هذا الطبيب الزميل هى :

ـ قلة حركته ، وعدم مزاولته لرياضة المشى .

ـ تناوله لوجبات دسمة ، ذات سعرات حرارية مرتفعة .

ـ ضعف عضلات البطن وترهلها لقلة تمارين البطن والمشى.

*** واعتمد علاج هذا الطبيب من الكرش على تغيير أسلوب حياته ، ونظامه فى تناول الطعام .. وكان البرنامج على النحو التالى:**

ـ نظام غذائى معتدل يحتوى على ١٢٠٠ سعر حرارى قسم على ٥ وجبات صغيرة .

- التقليل من استخدام سيارته الخاصة ، واستبدالها بالمشى .

- عدم استخدام المصعد الكهربائى إلا عند الضرورة القصوى ، مع صعود السلالم باستمرار .

- شراء بعض الأجهزة الطبية الرياضية لتقوية عضلات البطن .

وتمكن الطبيب بهذا البرنامج من تحقيق نتائج طيبة ، وقل بروز بطنه بشكل واضح .. وأصبح الآن لا يستخدم سيارته إلا نادراً ، ويستخدم نوتة خاصة يحسب بها السعرات الحرارية لأى طعام يتناوله.

*** السيدة و.ك .. تعانى من سمنة مع ظهور الكرش بشكل ملحوظ .. وكانت تتناول وجبة واحدة في اليوم ، مع استخدام أنواع متعددة من الأعشاب وزيت البرافين ، وتتناول الماء الدافئ على الريق بالليمون .. ولكن كل هذه الوسائل كانت نتائجها غير ملموسة بالمرة ؟**

✌ فما سبب فشل هذه السيدة في التخلص من السمنة والكرش ؟

أسباب الفشل الأساسية للتخلص من السمنة هنا هى :

- اعتماد هذه السيدة على تناول وجبة واحدة فقط .. فهذا يقلل من السعرات الحرارية المفقودة ، ويعرضها للجوع والتهام أطعمة غير مرغوبة .. وقد أصابها هذا النظام بالملل .

- استخدام وسائل غير رئيسية فى علاج الكرش والسمنة مثل الأعشاب وزيت البرافين والماء بالليمون .. وإغفالها لوسائل رئيسية مثل الرجيم الغذائى السليم أو الرياضة .

- وبتناولها لنظام غذائى متوازن ذى سعرات منخفضة مع المواظبة على ممارسة رياضة المشى والتمارين الرياضية كانت النتائج طيبة والتحسن ملموس فى نزول الوزن والتخلص من الكرش .

*** الطالب** ع.م .. **كان يعانى من سمنة مفرطة وكرش ضخم .. وتناول رجيماً قاسيا قد يصل إلى ٦٠٠ سعر حرارى يومياً .**

وتمكن من أن يتخلص من ١٥ كيلو جراماً من وزنه ونسبة من دهون البطن .. ولكنه يعانى الآن من ٣ مشكلات وهى :

١- سقوط شعر رأسه .

٢ـ إصابته بالأنيميا .

٣ـ ثبوت وزنه، رغم التزامه بالرچيم الغذائي القاسي .

✌ **فما السبب . وما العلاج لمشكلات هذا الطالب ؟**

– هذا الطالب نظراً لالتزامه برچيم قاس ، يفتقد لكثير من العناصر المهمة للجسم مثل البروتين والحديد وفيتامين «أ» وفيتامين ب المركب ، فإنه عانى من الأنيميا وسقوط الشعر.. وتم حل هذه المشكلة بإمداده بنظام رچيم غني بهذه العناصر مع إعطائه أقراص الحديد وفيتامين ب المركب .

أما مشكلة ثبوت وزنه فترجع إلى التزامه بالرچيم لمدة طويلة ، مما أدى إلى حدوث تكيف مع هذا الرچيم .. ولحل هذه المشكلة تم إعطاؤه إجازة من الرچيم لمدة ٤٨ ساعة أسبوعياً ثم العودة إلى الرچيم من جديد ، وفي بعض الأحيان كان يستخدم النظام الغذائي المتغير في قيمته السعرية خلال الأسبوع الواحد (ثلاثة أيام ٩٠٠ سعر وثلاثة ١٢٠٠ سعر... وهكذا) .

– وتم نصح هذا الطالب بزيادة جرعة الرياضة والمشي .. واستطاع والحمد لله التخلص من هذه المشكلات .

*** السيدة ع.ر كانت تعاني من سمنة مفرطة ١٥٤ كيلو جراماً ..مع كرش ضخم جداً .. وقد استخدمت أنواع رچيم متعددة .. كل هذا لم يأت بنتائج ملموسة .. ومشكلة هذه السيدة أنها كانت تعاني من التهاب شديد بمفصل الركبة مع كرشة نفس لأى مجهود ..**

✌ **ولكن كيف استطاعت هذه السيدة أن تتخلص من هذه السمنة ؟**

في الحقيقة وبعد فشل كل محاولات الرچيم ، لم يكن أمامنا إلا اللجوء إلى الجراحة ، ولا سيما أن هذه السمنة سببت لها مضاعفات خطيرة على مفصلي الركبة ... وفي عيادة جراحة التجميل تمكن الأطباء من إزالة نسبة كبيرة من الدهون المتجمعة في البطن والأفخاذ والأرداف .. وما زالت هذه السيدة تحت الإشراف الطبي، لتتخلص من باقي السمنة بواسطة عمليات شفط الدهون.

الجديد فى علاج الكرش

الليزر للتخلص من الكرش إلي الأبد !!

يحتوى جسم الإنسان داخل نواة الخلايا المختلفة على عوامل تسمى «الجينات» تقوم بنقل الصفات الوراثية من الأجداد والآباء إلى الأبناء .. ووجد أن السمنة والكرش ينتقلان عبر الأجيال عن طريق هذه الجينات .

ولقد وجد أنه فى الأشخاص السمان يحدث خلل فى بعض الجينات مما ينتج عنه زيادة فى عدد الخلايا الدهنية بالجسم ، بدلاً من ٣٠ مليار يصبح العدد ٤٠أو ٥٠ مليار أو أزيد.. وقد يؤدى هذا الخلل إلى تراكم الدهون فى مناطق معينة دون الأخرى فى منطقة الكرش أو الأرداف مثلاً ...

بل إن هذا الخلل قد يؤدى إلى زيادة الشهية لتناول الطعام أو نقص معدل استهلاك الدهون من الجسم .

وتدور الأبحاث اليوم حول استخدام أشعة الليزر للكشف عن هذا الخلل فى الجينات ومحاولة إصلاحه ، وبالتالى لا تحدث زيادة فى عدد الخلايا الدهنية أو خلل فى مناطق توزيعها .. وبالتالى نتخلص من السمنة والكرش إلى الأبد.

وبالطبع سوف تفيد هذه الأشعة فى الكشف المبكر للاستعداد للإصابة بالسمنة ، وبالتالى من الممكن الوقاية منها.

ونحن فى انتظار التقدم فى هذا المجال فى مطلع القرن الواحد والعشرين.

هرمون اللبتين .. وباب جديد للعلاج

تمكن العلماء حديثاً من اكتشاف هرمون تفرزه الخلايا الدهنية .. وهذا الهرمون هو المسئول عن الإحساس بالشبع .. ولقد وجد أن هذا الهرمون يقل تأثيره لدى الأشخاص المصابين بالسمنة ، مما يجعلهم يقبلون على تناول الطعام بشراهة .

ويعتقد العلماء أن قلة تأثير هذا الهرمون عند المصابين بالسمنة قد ترجع إلى خلل فى مستقبلات هذا الهرمون عندهم ، أو لقلة إفرازه .

والعلماء الآن يحاولون استخلاص هذا الهرمون كما حدث مع هرمون الأنسولين وإعداده على هيئة حقن أو كبسولات يتم تناولها ، فتقل الشهية لتناول الطعام ، وبالتالى تقل السمنة والكرش . ونحن فى انتظار حقنة اللبتين للتخلص من الكرش .



٢٥نصيحة للتخلص من الكرش

ـ واظب على ممارسة الرياضة ، وتمارين البطن ، والمشى .. فهى أحسن الوسائل لعلاج الكرش.

ـ احذر أن تبدأ مشوار التخلص من الكرش بالاعتماد على الرجيم فقط دون الرياضة ، حتى لا تصاب بترهل الجلد وضعف العضلات .

ـ تجنب الجلوس والأكل أمام التليفزيون لفترات طويلة .. فهذا يدفعك إلى التهام كميات كبيرة من الطعام لاشعوريًا .

ـ استبدل ركوب السيارات ، والمصعد الكهربائى ..بالمشى على الأقدام وصعود السلالم .

ـ احرص على تناول الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والفجل والكرفس والخيار والخس والطماطم .. فتعطيك الإحساس بالشبع وتمنع عنك الإمساك.

ـ احرص على تناول الفاكهة ذات السعرات المنخفضة مثل الجريب فروت والشمام والتفاح .. واحذر من العنب والتين والبلح .

ـ احذر تناول الفاكهة المجففة مثل التين والقراصيا والمشمشية.. فسعراتها الحرارية عالية .

ـ ابتعد عن تناول المسليات مثل اللب والسودانى والمكسرات والمياة الغازية والشيكولاتة .

ـ تجنب تناول العيش الفينو ذى السعرات الحرارية المرتفعة ، واستبدله بالعيش السن الغنى بالردة .

ـ إياك والأطعمة المقلية أو المحمرة .. وتناول المسلوق أو المشوى فنسبة الدهون فيها تقل إلى الحد الأدنى ..

ـ احذر تناول الدهون واللحوم الدسمة مثل المخ والكباب واللحم الضانى والكبدة .. ويفضل تناول اللحم البقرى الصغير .

ـ استبدل سكر الطعام ، ببدائل السكر الموجودة فى الصيدليات مثل السويت دايت والسكارين .

- تجنب إهمال إحدى الوجبات الثلاث الرئيسية ، فإهمال وجبة قد يدفعك إلى التهام أطعمة أكثر غير مرغوب فيها .

- ابتعد عن العزومات والولائم والحفلات .

- اللبن الرائب ، والخميرة من الأطعمة الجيدة فى فترة الرجيم ، فاحرص على تناولها لتحافظ على نضارة وجهك وبريق عينيك .

- عند ثبوت وزنك وعدم نزول كرشك ،رغم الالتزام بالرجيم عليك بأخذ إجازة ٤٨ ساعة من الرجيم وتناول ما طاب لك ثم عد إلى الرجيم من جديد .

- من عناصر النجاح فى علاج الكرش ، العلاج الجماعى ، والتنافس مع بيتك وأصدقائك .

- حمامات السونا والمساج لا فائدة منها فى علاج الكرش .. بل قد تؤدى إلى كثير من المشكلات الصحية .

- حزام البطن ،وصابون النحافة خرافة ، ولافائدة منهما فى عملية تخسيس البطن .

- لا تتناول أى عشب للتخسيس إلا بعد معرفة تركيبه ، وجرعته ، وآثاره . ويفضل أن يكون تحت إشراف طبى .

- أدوية التخسيس لها مضاعفات جانبية ،فلا تتناولها إلا تحت إشراف الطبيب .

- إياك واستعمال هرمونات التخسيس إلا بعد الفحوصات المعملية ، وأن يقرر الطبيب ذلك .

- الإبر الصينية والحلق الطبى ، عوامل مساعدة فى عملية التخسيس وعلاج الكرش ، ولا يمكن الاعتماد عليهما فقط فى عملية التخسيس .

- احرص على نزول الكرش تدريجياً .. وتجنب النزول السريع فقد يؤدى ذلك إلى كثير من المضاعفات .

وأخيراً حاسبوا أنفسكم قبل أن ...

قبل أن يتضخم كرشك وتفاجئ بكرشة النفس وأنين المفاصل والعجز عن الحركة ..قبل أن تصاب بتصلب الشرايين والذبحة أو الجلطة القلبية قبل أن تفقد رشاقتك وتعجز عن لبس الملابس الجاهزة .. قبل هذا أو ذاك قف وحاسب نفسك .. وعليك بالوسائل الآتية :

* **النوتة** :

استعن بنوتة صغيرة واجعلها لا تفارق جيبك .. وقيد فيها السعرات الحرارية لأى طعام تتناوله.. وفى نهاية اليوم قدر هذه السعرات اليومية .. وإذا وجدت نفسك قد تجاوزت فيها .. أو أفرطت فيها ، عاتب نفسك معاتبة شديدة .

* **الميزان** :

لا غنى لك عن وجود ميزان خاص بالمنزل .. لتراقب به وزنك صباحاً وأنت بدون ملابس .. فالميزان يوضح لك مدى نجاحك أو تقصيرك فى الرچيم والرياضة .. وقيّد قراءة الميزان يومياً وقارن بين الوزن من أسبوع لآخر.

* **شريط القياس «المازورة»** :

قس به محيط بطنك وصدرك .. وقيّم كم سنتيمترا قد فقدته من كرشك فهذا يدفعك ويشجعك على مواصلة التخلص من الكرش .

* **الملابس القديمة** :

من آن لآخر ارتد ملابسك القديمة التى كنت ترتديها قبل الإصابة بالكرش .. فهى تعطيك دفعة قوية وإصرارا على تخسيس الكرش ، والثبوت أمام المغريات لتعود إلى رشاقتك السابقة .

* **المرآة** :

وأنت مجرد من الملابس تماماً ، قف لمدة دقيقتين أمام المرآة ـ وشاهد كيف أن الكرش قد قضى على رشاقتك .. وغيّر من شكلك .

* **عزيزى** :

هذه الوسائل البسيطة سوف تعينك بمشيئة الله تعالى على الإصرار والتصميم على السير قدما فى طريق التخلص من الكرش .. وتساعدك على معاتبة نفسك معاتبة شديدة عند وجود أى تقصير أو تجاوز.

وعاهد نفسك من آن لآخر أنك لن تضعف أو تمل فى رحلتك للقضاء على الكرش .

•• جداول توضيحية.. ••

- جدول (١) يوضح الوزن المثالى للأولاد والبنات حتى عمر ٢٠ سنة .
- جدول (٢) يوضح الوزن المثالى للذكور حتى عمر ٧٠ سنة .
- جدول (٣) يوضح الوزن المثالى للإناث حتى عمر ٧٠ سنة .
- جدول (٤) يوضح السعرات الحرارية للفواكه والخضراوات .
- جدول (٥) يوضح السعرات الحرارية للحوم والأسماك .
- جدول (٦) يوضح السعرات الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات .
- جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون .
- جدول (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة لمرضى الكرش .
- جدول (٩) يوضح عدد السعرات الحرارية المفقودة فى الرياضة و الأنشطة اليومية المختلفة .

* جدول (١)يوضح الوزن المثالى للأولاد والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر :

العمر بالسنة	الأولاد		البنات	
	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتيمترات	الوزن بالكيلو جرام
١/٢	٦٨,٢	٧,٩	٦٥,٥	٧,٤
١	٨١,٣	١٠,٢	٧٤,٢	٩,٧
٢	٨٦,٩	١٢,٧	٨٥,٦	١٢,٢
٣	٩٤,٣	١٤,٧	٩٣,٠	١٤,٣
٤	١٠١,٥	١٦,٥	١٠٠,٤	١٦,٣
٥	١٠٨,٣	١٨,٥	١٠٧,٢	١٨,٣
٦	١١٤,٥	٢٠,٥	١١٣,٤	٢٠,٤
٧	١٢٠,٥	٢٢,٥	١١٩,٣	٢٢,٦
٨	١٢٦	٢٥	١٢٥	٢٥,١
٩	١٣١,٥	٢٧,٥	١٣٠,٦	٢٧,٧
١٠	١٣٦,٥	٣٠,٣	١٣٦,٤	٣١,١
١١	١٤٢	٣٣,٥	١٤٢,٧	٣٥,٢
١٢	١٤٧	٣٧,٥	١٤٩,٣	٤٠,٥
١٣	١٥٣,٥	٤٢,٥	١٥٥,٥	٤٥,٨
١٤	١٦٠,٧	٤٨,٨	١٥٩,٥	٥١,٠
١٥	١٦٧,٣	٥٤,٧	١٦١,٧	٥٤,٤
١٦-٢٠	١٧٢,٢	٥٩,٦	١٦٢,٢	٥٥,٨

* جدول (٢) يوضح الوزن المثالى للذكور بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر :

الطول بالسنتمترات / العمر	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٧٠-٦٠
١٥٥	٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢
١٦٥	٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨
١٧٠	٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢
١٧٥	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦
١٨٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١
١٨٥	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥
١٩٠	٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠

* جدول (٣) يوضح الوزن المثالى للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر :

الطول بالسنتيمترات / العمر بالسنوات	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٧٠-٦٠
١٥٠	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨
١٥٥	٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١
١٦٠	٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤
١٦٥	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٨
١٧٠	٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١
١٧٥	٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥
١٨٠	٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠
١٨٥	٧٢	٧٣	٧٤	٧٩	٨٢	٨٣

* جدول (٤) يوضح السعرات الحرارية للفاكهة والخضراوات مقدرة لكل ١٠٠ جم :

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
* الفاكهة		بصل طازج	٢٣
أناناس	٣٨	بصل أخضر	٣٦
برتقال	٢٧	بنجر	٤٤
بطيخ	١٦	بطاطا مسلوقة	٨٥
بلح	٢١٤	بطاطس مسلوقة	٨٥
تين	٧٩	بطاطس شيبسى	٢٢٠
تفاح	٥٨	بامية	٣٢
توت	٣٦	بقدونس	٢٨
جريب فروت	١٧	ثوم	٦٠
جوافة	٧٠	جزر	٤٥
جوز هند	٣٣٦	خس	١١
خوخ	٣٦	خرشوف	٧
رمان	٢٠	خيار	١٢
شمام	١٣	سبانخ	٣٦
عنب بناتى	٢٤٩	طماطم	٢٠
عنب ببذر	٩٠	فاصوليا جافة	٩٣
فراولة	٣٤	فاصوليا خضراء	٧
كمثرى	٣٠	ورق فجل	٢٥
كريز	٤٠	رأس فجل	١٩
ليمون	١٥	جرجير	١٨
مانجو	٦٦	قرنبيط	٢٥
موز	٤٥	كوسة	٢٦
مشمش	٥١	كرنب طازج	٣٢
يوسفى	٢٤	كرنب مسلوق	١٦
*الخضراوات		كرفس	٩
باذنجان رومى	١٥	لوبيا بلدى	٣٣
بسلة مسلوقة	٤٩	خبيزة	٤٧
بسلة مجففة	١٠٠	قلقاس	٧٥

* جدول (٥) يوضح السعرات الحرارية للحوم والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جرام :

الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
أرانب مشوية	١٩٣	سجق	٥٩٢
أرانب مسلوقة	١٩٤	لانشون	١٧٢
بط بالعظم	١٧٠	**الأسماك**	
بط بدون عظم	٣٠٠	جمبرى	٩٠
الإوز	٣٤٩	بلطى	١٠٠
حمام مسلوق	١٠٠	بورى مدخن	٨٥
حمام مشوى	١٠٥	بورى مشوى	١٧٠
ديك رومى	٢٨٠	تونة معلبة	٢٨٠
فراخ مشوية	١٣٠	سردين معلب	٢٩٤
لحم بقرى برجر	٢٦٠	رنجة مدخنة	١٨٩
لحم بقرى ستيك	٢٧٣	سلامون مشوى	١٠٨
لحم بقرى مسلوق	٢٠٦	سلامون مدخن	١٦١
كلاوى بقرى	١٤٠	كابوريا	٩٤
قلب بقرى	١٥٠	سمك موسى مقلى	٢٤١
مخ بقرى	١٠٠	سمك موسى مدخن	٥٠
كبدة مشوية	٢٠٠	سمك مرجان	٧٠
بتلو مشوى	٣٧٨	سمك أنشوجة	١٤٠
بتلو محمر	٥١٢	أم الخلول	٥٠
لحم ضأن	٣٠٠	بطارخ مشوية	٢٦٠
لحم كندوز	٢٤٠	سمك قارون	٦٧
كلاوى عجل	١٢٩	سبيط	٦١
كلاوى ضأن	١٠٥		
كرشة	٩٩		
اللحوم المصنعة			
هامبورجر	٢٨٦		
لانشون معلب	٢٩٤		

* جدول (٦) يوضح السعرات الحرارية للألبان والمشروبات والحلويات مقدرة لكل ١٠٠ جرام :

الصنف	السعرات لكل ١٠٠ جرام	الصنف	السعرات لكل ١٠٠ جرام
*الألبان ومنتجاتها		كوكاكولا	٨٢
لبن كامل الدسم	١١٠	كوكاكولا دايت	٢
لبن منزوع الدسم	٤٥	لبن بالشيكولاتة	٥٥٠
ملعقة لبن بودرة	٢٢	كاكاو	٤٥٢
لبن رائب	٦٠	* الحلويات	
زبادى	٥٥	بسبوسة سادة	٤٨٠
زبادى بالفاكهة	١٠٦	بسبوسة بالمكسرات	٦٢٠
آيس كريم	٢١٠	أرز باللبن	١٤٤
جبنة قريش	١١٦	جيلى	٥٩
جبنة ركفورد	٣٧٠	شيكولاتة محلاة	٤٧٧
جبنة رومى	٣١٣	سكر المائدة للتحلية	٣٨٥
جبنة شيدر	٣٩٨	عسل نحل	٣٢٠
جبنة فلمنك	٣٧٠	عسل تمر	٣١٧
جبنة دمياطى	٤٢٠	حلاوة طحينية	٥١٦
جبنة كيرى	٨١٠	كنافة محشية	٧٨٠
قطعة جبنة كيرى	١٦٢	مربى الفراولة	٢٧٥
جبنة مطبوخة	٣٦٠	عسل أسمر	٢٣٢
جبنة قديمة	٤٢٠	جاتوه	٣٥٠
مش	٧٧	تورتة كاسترد	٣٥٤
جبنة اسطنبولى	٢٣٥	تورتة اسفنجية	٣٩٤
جبنة ثلاجة	٣٨٠	توفى	٤٣٥
* المشروبات		غريبة	٥٢١
عصير أناناس	٧٠	كريز طازج	٤٠
عصير برتقال	٣٧	كريمة	٣٨٧
عصير جريب فروت	٦٠	كورن فليكس	٣٦٧
عصير جزر	٥٠	مهلبية	١٢٩
عصير رومان	٤٤	نوجة	٤٢٠
عصير طماطم	٣٥	بلح الشام	٣٨٠
عصير ليمون	٧	بقلاوة	٣٩٠
عصير تفاح	٥٨	أم على صلبة	٤٥٥
عصير يوسفى	٤٤	أم على سائلة	٣١٢

* جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للبقوليات والمكسرات والدهون وفواتح الشهية مقدرة لكل ١٠٠جم :

الصنف	السعرات لكل ١٠٠جرام
*البقوليات	
فول مدمس	١١٠
عدس جاف	٣٤٠
عدس شورية	١٠٠
شعرية	٦٥
مكرونة مسلوقة	١١٥
طحين قمح	٣٤٥
طحين ذرة	٣٥٠
أرز مسلوق	١١٦
فول نابت	١١٢
حمص الشام	٣٥٠
لوبيا جافة	٣٤٠
ترمس	٣٧٢
فيشار	٢٨٦
خبز أبيض	٢٤٣
خبز أسمر	٢٢٩
خبز توست	٢٢٩
خبز شعير	٢٥٠
فطير رقائق	٣٥٨
بيتزا بالجبن	٢٣٦
بيتزا بالسجق	٢٣٤
بانية (واحدة)	٢٣٠
* المكسرات	
فول سوداني	٥٨٥
لب أسمر	٥٦٣
لب أبيض	٥٥٤

الصنف	السعرات لكل ١٠٠جرام
لوز	٥٩٨
فستق	٥٩٤
جوز	٦٥١
بندق	٦٣٤
سمسم	٥٩٥
مشمش مجفف	٢٧٠
زبيب	٣٠٠
قراصيا مجفف	١٥٠
جوز هند مجفف	٦٥٠
* الدهون	
زبدة	٨٠٠
زيت زيتون	٩٣٠
زيت ذرة	٤٨٠
زيت بذر الكتان	٤٥٠
سمن نباتي	٧٩٥
سمن بلدى	٩٠٠
* البهارات وفواتح الشهية	
طرشي أفرنجي	٦٥
زيتون أخضر	٧٠
زيتون أسود	٨٥
طرشي بلدى	٧٥
بذنجان مخلل	١٠٥
فلفل أسود	٢٣٧
فلفل أحمر	٢٨٧
كزبرة	٣٦٠
قرنفل	٢٨٢
قرفة	٢١٥

* جدول (٨) يوضح الأطعمة الممنوعة لمرضى الكرش وقيمتها الحرارية:

الصنف	السعرات لكل ١٠٠جرام	الصنف	السعرات لكل ١٠٠جرام
اللبن كامل الدسم	١١٠	البلح	٢١٤
آيس كريم	٢١٠	التين	٧٩
جبنة ركفورد	٣٧٠	جوز الهند	٣٣٦
جبنة رومى	٣١٣	العنب	٢٤٩
جبنة شيدر	٣٩٨		
جبنة فلمنك	٣٧٠	بط	٣٠٠
جبنة كيرى	٨١٠	إوز	٣٤٩
جبنة مطبوخة	٣٦٠	رومى	٢٨٠
جبنة كاملة الدسم	٣٨٠	حمام	١٠٥
اللب الأسود	٥٦٣	لحم ضأن	٣٠٠
الفول السودانى	٥٨٥	لحم كندوز	٢٤٠
جميع المكسرات		كبدة	٢٠٠
الكاكاو	٤٥٢	كلاوى	١٢٩
المشروبات الغازية	٨٢	هامبورجر	٢٨٦
لبن بالشيكولاتة	٥٥٠	سجق	٥٩٢
		لانشون	٢٩٤
مكرونة	١١٥	سمك تونه معلب	٢٨٠
أرز	١١٩	سمك سردين معلب	٢٩٤
حمص الشام	٣٥٩	القراميط والثعابين	٢٠٠
لوبيا جافة	٣٤٠	الإستاكوزا	١٥٠
الفيشار	٣٨٦	سمك بورى	١٧٠
		جميع أنواع الحلويات والجاتوهات	

* جدول (٩) يوضح السعرات الحرارية المفقودة فى الرياضة والأنشطة اليومية المختلفة خلال ساعة واحدة :

النشاط اليومي	السعرات الحرارية المفقودة خلال اليوم	النشاط الرياضي	السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة
أعمال منزلية خفيفة	١٥٠	جــرى فـى نـفس المكان بسرعة	٨٥٠
النوم	٧٠	الدراجة الثابتة	٤٠٠
الاسترخاء	٨٠	صعود السلم بسرعة	٩٢٥
الجلوس	١٠٠	صعود السلم ببطء	٤٢٥
الوقوف	١١٠	كرة القدم	١٠٠٠
عمل ذهنى جالساً	١٠٥	تمرينات خفيفة	١٦٠
قيادة السيارة	١٤٠	خياطة	١١٥
أعمال مكتبية	١٤٥	غسيل ثياب	١٩٠
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤	تلميع أحذية	١٩٠
زراعة حدائق	٢١٠	فرش سراير	٢٠٣
صيد سمك	١٢٥	نظافة شبابيك	٢٢٢
مشى بسرعة ٤كم	٣١٠	مسح وكنس	٢٤٠
مشى بسرعة ٥ كم	٢١٠	كى ملابس	٢٥٠
كرة طاولة	٣٦٠		
التنس	٤٢٠		
كرة مضرب	٦٠٠		
رياضة سويدى	٣٦٠		
جمباز	٣٦٠		
مصارعة	٧٩٠		
كارتيه	٧٥٠		
جرى مارثون	٩٩٠		
كرة اليد	٥٦٥		
ركوب خيل	٣٩٥		
جــرى بطىء على الحصيرة المتحركة	٢٨٥		
جــرى سـريع على الحصيرة المتحركة	٨٥٠		
جــــرى فى نفس المكان ببطء	٤٨٥		

المراجع

١ـ كيف تنقص وزنك ؟: ترجمة دكتورة نوال السعداوى .

٢ـ السمنة خطر ولكن لها علاج : دكتور حلمى رياض جيد .

٣ـ الغذاء يغنى عن الدواء : إعداد الدكتور محمد رفعت .

٤ـ أيتها السمنة وداعاً : دكتور حسن فكرى منصور .

٥ـ العلاج بالإبر الصينية : دكتور كمال الجوجرى .

٦ـ التداوى بلا دواء : دكتور أمين رويحه .

٧ـ الغذاء لا الدواء : دكتور صبرى القبانى .

٨ـ الدوريات والنشرات والمؤتمرات العلمية .

REFERENS

1- Yang mu , et al: Diet and weight loss . N Engl j med.

2-Kissebah AH, et al: Relation of body Fat distribution to metabolic complications of obesity . j clin endocrinol metab1991.

3- Stunkard aj et al : An adoption study of haman obesity N Engl j med 1986 .

4- James betal : text book of medicine . cecil w.b sanders company 19 th ed1996.

5- James F . B, et al . Nutritional healing . 2nd Edition, 1997


الفهرس